Echipa de autori

# Auto-aparare. Adevărate tehnici de luptă stradală

adnotare

Echipa de autori Autoapărare. Adevărate tehnici de luptă stradală

## În loc de prefață

Civilizația modernă este o sursă bogată de cunoștințe și valori materiale, dar este plină de multe pericole. O persoană de-a lungul vieții este forțată să facă față violenței, atât psihologice, cât și fizice. Sursa agresiunii în acest caz poate fi reprezentanții oricăror grupe de vârstă, indiferent de sexul acestora.

Potrivit statisticilor, adolescenții și tinerii sub 30 de ani reprezintă cel mai adesea o potențială amenințare pentru societate, făcând din străzile și mahalalele orașului principalul lor habitat. Puteți evita să le întâlniți prin limitarea timpului pe care îl petreceți în afara casei sau a biroului dvs. la orele de lumină.

Persoanelor care, din anumite motive, sunt forțate să comunice cu reprezentanți negativi ai societății, care petrec cea mai mare parte a timpului pe străzi, li se recomandă să stăpânească anumite metode de autoapărare pentru, dacă este necesar, să respingă orice, chiar și înarmat, infractorul care comite un atac pe o alee întunecată sau la intrarea casei.

Această carte descrie câteva metode de autoapărare care pot fi folosite cu egală eficacitate atât de o fată slabă, cât și de un bărbat puternic. Această tehnică

este un întreg complex de tehnici parțial modificate și simplificate, testate în timp și perfectionate de adepții diferitelor sisteme de luptă - precum taekwondo, sambo, wushu, karate etc.

Principala diferență dintre luptele de stradă și artele marțiale recunoscute oficial este că nu necesită abilități sau cunoștințe speciale. Puteți provoca daune semnificative inamicului folosind orice mijloace disponibile, de exemplu, un băț, o bucată de cărămidă sau o geantă de mână. Principalul lucru este să nu vă pierdeți calmul și amintiți-vă că principala cheie a succesului este o reacție rapidă combinată cu nervi puternici.

De aceea, pe lângă tehnicile de bază de autoapărare, această carte discută câteva aspecte istorice ale luptei de stradă, precum și exerciții fizice și psihologice care nu numai că vor ajuta să vă puneți în formă, ci și să întărească sistemul nervos.

## O scurtă istorie a apariției principalelor tipuri de arte marțiale

„Comportamentul corect este o consecință a cunoașterii cerințelor sale” - așa a spus unul dintre cei mai faimoși filosofi ai secolului trecut. Dacă luăm această afirmație ca pe o axiomă, putem deduce următoarele:

pentru a studia o artă marțială, este necesar să luăm în considerare cu atenție istoria originii și dezvoltării acesteia.

Luptele de stradă moderne includ utilizarea unor tehnici de jujitsu, aikido, karate și sambo, modificate în conformitate cu condițiile timpului nostru. Poate fi util să studiezi taekwondo, care oferă adepților săi tehnici excelente de apărare și atac. Lupta corp la corp rusesc oferă o competiție bună la artele marțiale.

De remarcat că unele dintre tehnicile oferite de aceste tipuri de arte marțiale sunt concepute pentru o mână înarmată, deși pentru a le executa nu este deloc necesar să ai în posesia ta o sabie sau un pumnal de samurai. Tehnica de scrimă folosind un băț obișnuit dă rezultate nu mai puțin impresionante.

Artele marțiale ale Rusiei

Nu există surse sigure despre dezvoltarea artelor marțiale în Rusia antică. Faptul că artele marțiale au avut loc nu poate fi judecat decât prin decrete ale bisericii. Unul dintre ei, de exemplu, spune: „Să fie expulzați din fiii bisericilor lui Dumnezeu... iar cei uciși accidental în aceste bătălii vor fi blestemați pentru această epocă și pentru cea viitoare”.

Cum au avut loc aceste bătălii poate fi ghicit doar pe baza descrierilor din Novgorod și a altor epopee. În aceste surse, artele marțiale sunt numite lupte cu pumnii, adică participanții lor, după nume, s-au luptat între ei cu pumnii. Cu toate acestea, aceleași epopee spun că bițurile, bâtele și, ocazional, cuțitele erau adesea folosite în lupte cu pumnii. În plus, doagele, care erau stâlpi puternici de peste 1 m lungime, erau folosite în lupte.

În 1478, Novgorod a fost anexat Rusiei moscovite. La scurt timp după aceasta, Patriarhul Nikon a ordonat arderea tuturor bâtelor pentru lupte cu pumnii folosite în Novgorod.

În Ancient Rus', un flail era o armă constând dintr-un băț scurt, la un capăt al căruia era suspendată de un lanț sau curea o minge de metal, iar la celălalt, o buclă care se punea pe mână.

De asemenea, se știu foarte puține despre modul în care artele marțiale s-au dezvoltat în Evul Mediu. Unele informații au supraviețuit, dar sunt atât de puține încât este dificil

pentru a recrea o imagine clară a modului în care au avut loc bătăliile și dacă au existat maeștri care i-au învățat pe alții arta luptei. Cronicarii ruși nu și-au dat osteneala să descrie această latură a vieții. În acest sens, cele mai clare idei pot fi obținute din descrierile europenilor care au călătorit în jurul Rusiei.

Una dintre cele mai detaliate descrieri a fost lăsată în prima treime a secolului al XVI-lea de către Sigismund Herberstein. Printre altele, a menționat artele marțiale, la care el însuși era excelent. Iată rânduri din însemnările sale: „Tinerii, la fel ca și adolescenții, se adună de obicei în vacanțe în oraș într-un loc spațios cunoscut, astfel încât mulți oameni să-i vadă și să-i audă acolo. Sunt chemați prin fluier,

care servește aici ca semn convențional. Auzind fluierul, vin imediat alergând și se angajează în luptă corp la corp: începe cu pumnii, dar în curând bat fără discernământ și cu furie mare și cu lovituri în față, gât, piept, stomac și vintre și, în general, în toate felurile posibile, unul îl lovește pe celălalt, obținând victoria, astfel încât deseori sunt duși fără viață. Oricine bate mai mulți oameni, stă pe câmpul de luptă mai mult decât alții și suportă loviturile cu mai mult curaj, primește laude deosebite în comparație cu ceilalți și este considerat un câștigător glorios. Acest tip de competiție a fost instituit pentru ca tinerii să se obișnuiască să îndure bătăi și să îndure orice fel de lovituri.”

Sigismund Herberstein (1486-1566) a fost ambasadorul împăratului german Maximilian în Rusia și un călător. A lăsat pentru posteritate cartea „Însemnări despre Moscovia”, un minunat plan al orașului Moscova etc.

În timpul luptei, erau permise lovituri în piept și față și nu puteau fi numite înalte, deoarece au fost date după ce inamicul a căzut la pământ. Nu existau încă reguli sau interdicții speciale. De regulă, un număr mare de luptători au luptat. Cu toate acestea, bătălia nu s-a desfășurat conform principiului „perete la zid”, ci a fost „mulțime”, adică fiecare luptător a luptat pentru sine și împotriva tuturor. Participarea la o astfel de bătălie a cerut curaj din partea luptătorilor, capacitatea de a îndura durerea și rezistență fizică enormă. Dar o astfel de luptă nu putea fi numită artă. La urma urmei, câștigătorul nu a fost cel care era cel mai îndemânatic și cel care se pricepea la orice tehnici speciale, ci cel care era cel mai rezistent.

Cartea lui Herberstein menționează și diferite dueluri care au avut loc în Rusia la acea vreme. Adesea, astfel de dueluri erau lupte obișnuite corp la corp fără reguli, care durau până când unul dintre adversari a fost ucis. Mai rar, participanții la duel aveau un meci de scrimă. În Rusia însă, duelul a fost numit judecata lui Dumnezeu, în ciuda faptului că doar luptătorii mercenari au luat parte la el. Cu toate acestea, potrivit lui Herberstein, deși aveau curaj, forță și rezistență, le lipsea totuși profesionalismul.

Herberstein și-a lăsat recomandarea luptătorilor europeni - scrimări și „luptători corp la corp”, sfătuindu-i, atunci când se luptă cu moscoviți, să nu încerce să-i învingă cu forța, ci să se apere o vreme, să determine punctul slab al inamicului și apoi atacă, profitând de tehnica sa slabă și de stăpânirea nu foarte bună a tehnicilor defensive.

În prima jumătate a secolului al XVII-lea, luptele expoziționale au devenit la modă în Rusia. Au fost prezenți de nobili și chiar de regele. Nu numai rușii, ci și luptătorii germani au luat parte la lupte. Descrierile supraviețuitoare ale acestor lupte indică faptul că germanii au făcut o impresie semnificativă asupra țarului și au părăsit Rusia cu premii mari.

În secolul al XVIII-lea, au apărut primele descrieri detaliate ale luptelor cu pumnii „de zid”,

realizate de specialiști ruși. Din aceste surse a rezultat că regulile de desfășurare a luptei au rămas în continuare foarte crude, iar

profesionalismul era la un nivel foarte scăzut. S-au făcut însă încercări de a schimba această stare de lucruri. De exemplu, în 1726, a fost emis un decret de poliție care spunea: „...ca să nu fie nimeni mutilat în luptă și cine cade, să nu bată pe nimeni care minte”. Cu toate acestea, luptătorii au protestat puternic împotriva acestui decret, spunând că le încalcă drepturile. Numai după câteva decenii a fost posibil să-i forțezi să respecte cel puțin uneori cerințele menționate mai sus, iar după un timp a apărut zicala „Nu bat o persoană mincinoasă”.

În timpul unei lupte, chiar și a unei așa-zise lupte cu pumnii, ei au continuat să folosească un bipel, o bâtă scurtă sau un cuțit. Inamicul ar putea da o respingere demnă numai dacă și-a făcut provizii de arme în avans. De regulă, toți cei care intrau în luptă aveau „locuri” sau „inserții” - tije grele de fier, monede de cupru sau gloanțe de plumb ascunse sub îmbrăcăminte.

Bătăliile unice au avut loc adesea înainte de începerea unei bătălii „de zid” sau ca lupte separate la care au luat parte reprezentanți ai tuturor claselor, inclusiv a nobilimii. Până în acel moment, s-au format unele reguli pentru luptă. În general, duelul din această perioadă a început să semene din ce în ce mai mult cu o luptă.

În secolul al XVIII-lea, în timpul unui duel, o lovitură putea fi dată cu degetele strânse într-un pumn, la mișcarea mâinii din lateral - cu partea interioară a pumnului, la balansarea de sus - cu partea inferioară. . Au fost de asemenea permise tehnici precum lovirea și cârligele pentru picioare.

Boxul a apărut în Rusia în anii 1890. S-a dezvoltat ca o arte marțiale independentă și nu ca un element al luptei corp la corp. Cu toate acestea, nu a apărut pe baza „luptelor de zid”, iar boxerii ruși, de regulă, nu au luat parte la astfel de lupte cu pumnii. Excepție a fost Nyr Alimov, care a cântat sub pseudonimul Kara-Malay, care înseamnă „tip negru” în tătără.

Efectuarea tăierii a fost considerată apogeul priceperii. O atenție deosebită a fost acordată acurateței loviturii. Cu toate acestea, principalele calități ale luptătorilor au continuat să fie considerate putere, curaj, rezistență și capacitatea de a rezista unei lovituri.

În secolul al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, în Rusia au devenit cunoscute diferite tipuri de arte marțiale - cum ar fi sistemele internaționale de scrimă, boxul englez și francez și jujutsu. Unele au fost păstrate în forma lor pură, regulile altora au fost schimbate. Cu toate acestea, școlile erau practic inexistente; Soldații armatei ruse, chiar și cei care făceau parte din forțele speciale, nu fuseseră încă învățați elementele de bază ale luptei corp la corp.

În Rusia, dezvoltarea artelor marțiale a început abia după Revoluția din octombrie, în anii 1920. În acel moment, școlile de sambo timpuriu au fost deja formate și a apărut un tip de arte marțiale cu denumirea simplă de „luptă corp la corp”. A fost predat soldaților unor unități ale Armatei Roșii. În plus, acești predecesori ai forțelor speciale moderne au fost antrenați în luptă folosind arme scurte, au studiat abilitățile de a rezista unui inamic cu baionetă fără arme etc.

Sambo

După formarea URSS, cetățenii noului stat au început să manifeste interes pentru artele marțiale complexe. Cu toate acestea, erau puțini maeștri buni ai luptei corp la corp în țară la acea vreme, iar cei mai buni dintre ei, de regulă, erau angajați ai NKVD și nu toată lumea putea învăța de la ei. Mai mult, în această perioadă în URSS a început să fie urmărită prin lege „depășirea limitelor autoapărării". Din cauza asta

stăpânirea tehnicilor de luptă era permisă numai pentru „utilizare oficială", iar cele mai eficiente dintre ele erau în general clasificate.

Unul dintre maeștrii de înaltă clasă a fost Nil Nikolaevich Oznobishin. Nobil prin naștere, el și-a dedicat viața artei circului și a devenit faimos ca artist de circ talentat. Unul dintre hobby-urile sale a fost boxul, tehnicile pe care Oznobishin a avut ocazia să le studieze în multe țări în care a vizitat în timpul turneului său.

În 1915, la Moscova a avut loc primul Campionat de box de la Moscova. Mulți maeștri celebri din acea vreme au luat parte la ea, inclusiv Nil Oznobishin. Tătarul Kara-Malay a devenit campion absolut al Moscovei (apropo, în același an a câștigat și titlul de campion rus).

În perioada 1918-1926, Oznobishin a fost unul dintre antrenorii luptătorilor Armatei Roșii, iar în 1930 a fost publicată cartea sa „Arta luptei corp la corp". În ciuda faptului că această lucrare a fost publicată la editura NKVD a RSFSR și aceasta a fost considerată o garanție a aprobării de către autoritățile sovietice a tuturor activităților maestrului, el nu a putut evita persecuția în perioada represiunilor lui Stalin.

În 1941, Oznobishin a fost arestat și exilat în Kazahstan timp de cinci ani. Nu se știe nimic despre viața lui ulterioară.

Este imposibil să nu menționăm un alt antrenor - Ivan Lavrentievich Solonevich. Și-a fondat propria școală, ale cărei principii de bază le-a subliniat în cartea „Auto-apărare și atac fără arme". El a adoptat tehnica principală din luptele americane libere (acum doar lupte libere). Spre deosebire de Oznobishin, care a preferat tehnicile de box englezesc, Solonevich a pus accentul pe loviturile de putere, eschivurile de box și scufundările.

La fel ca Oznobishin, Solonevici a fost reprimat. A reușit să evadeze din locurile de exil și să se mute peste granița finlandeză. A luat parte activ la întemeierea mișcării „monarhismului popular" și a scris mai multe cărți, inclusiv „Imperiul Alb". Solonevici a murit în anii 1940.

Oznobishin și Solonevich pot fi considerați cei mai faimoși maeștri care au stat la originile dezvoltării boxului intern. În același timp, în URSS a început să se dezvolte un tip de luptă numit sambo. Formarea tehnicii acestei arte marțiale a fost influențată semnificativ de V. A. Spiridonov și V. S. Oshchepkov.

Ofițerul din armata rusă V. A. Spiridonov a absolvit o școală specială de securitate de stat unde au fost instruiți sabotorii. Acolo a dobândit abilități într-un nou tip de arte marțiale numit „luptă de luptă”, care s-a bazat pe arta japoneză a luptei apropiate. Folosind cunoștințele acumulate, Spiridonov și-a creat propria școală de arte marțiale.

V. S. Oshchepkov s-a născut pe Sahalin, jumătate din teritoriul căruia la acea vreme aparținea Japoniei. A intrat la școala de judo Kodokan, unde în timpul pregătirii a reușit să obțină al doilea dan. De ceva timp a lucrat în Orientul Îndepărtat, China și Novosibirsk. Ajuns la Moscova, a atras cu abilitățile sale atenția multor iubitori de arte marțiale. În scurt timp, a devenit nu mai puțin popular decât Spiridonov, și-a întemeiat și propria școală. Soarta ambelor școli a fost următoarea.

Dan în sistemul japonez de arte marțiale este gradul de măiestrie al unui elev de școală.

În anii 1930, în perioada represiunilor în masă, Spiridonov a trebuit să ascundă faptul că

că folosește tradițiile școlii japoneze, dar Oșcepkov nu. Sistemul Spiridonov, destinat în principal antrenării sabotorilor, a încetat oficial să mai existe.

Printre studenții lui Spiridonov s-au numărat angajați NKVD; tehnicile au continuat să fie utilizate, dar stăpânirea practică a acestora a fost realizată doar „pentru uz oficial”.

În zilele noastre, cel mai bun adept al sistemului lui Spiridonov este A. A. Kadochnikov. A primit pregătire în forțele speciale ale flotei ca înotător de luptă. Kadochnikov și-a propus dezvoltările, care sunt potrivite pentru utilizare în timpul operațiunilor de luptă și în timpul unei bătăi de stradă obișnuite. Și-a numit sistemul de luptă sambo.

Retiunskikh, un student al lui Kadochnikov, și-a dezvoltat propriul sistem, care a fost numit „Sistemul rus de autoapărare internă” (ROSS). Se bazează pe tehnicile de bază de sambo, judo și experiența personală a lui Retyunsky.

Cât despre Oshchepkov, el a fost arestat ca „agent al militarismului japonez” și a murit curând în închisoare. Pe baza școlii sale, a fost creat un astfel de tip de luptă precum sambo. A. Kharlampiev a fost declarat oficial fondatorul acestui tip de arte marțiale.

În 1938, a fost emis un decret al Comitetului pentru Educație Fizică și Sport, conform căruia era permisă existența oficială a acestui tip de arte marțiale. Documentul nu menționa creatorul de sambo și cunoștințele sale dobândite în Orient, ci doar spunea că s-au format noi tehnici tehnice „... din cele mai valoroase elemente ale tipurilor naționale de lupte ale vastei noastre Uniuni Sovietice - georgiană, tadjică. , kazah, uzbec, kârgâz și unele dintre cele mai bune tehnici ale altor tipuri de lupte.” Cu toate acestea, primii lideri ai acestei

școli, nedorind să împărtășească soarta lui Oshchepkov, au făcut totul pentru a se asigura că nu mai este asemănătoare cu o artă marțială orientală. La început a fost considerată cea mai bună școală de luptă din țară, dar cu timpul a degenerat într-una dintre multele, și nu în cele mai bune sporturi de luptă.

După prăbușirea Uniunii Sovietice, au apărut oameni care s-au autointitulat stăpâni ai diferitelor „tipuri antice de lupte ucrainene, belaruse” și alte tipuri de lupte, presupuse uitate de mult timp. Acestea sunt arte marțiale cu numele originale „Luptă slavă-Goritsky”, „Stil cazac”, „Luptă Veles”, etc. Cu toate acestea, existența unor astfel de tipuri de lupte nu a fost documentată.

Arte marțiale din Asia, Caucaz și Siberia

Mențiunea georgiană, tadjică și a altor tipuri de lupte enumerate în decretul Comisiei pentru educație fizică și sport nu este o frază goală. Pe teritoriul Georgiei și Tadjikistanului, care au fost republici unionale în cea mai mare parte a secolului al XX-lea, propriile arte marțiale naționale au fost, de asemenea, dezvoltate de mult timp. Toate aceste tipuri se bazează pe lupte „cu centură”, care include o apucare staționară cu una sau două mâini, ridicare, cădere, aruncare la pământ etc. Aruncările prin picioare sunt folosite mai rar și chiar mai rar, apucarile de către picioare.

Spre deosebire de Rusia, republicile musulmane și popoarele din Siberia aveau reguli stricte de război. Deci, loviturile nu erau permise. Era permis să se împingă cu piciorul în unele tipuri de lupte ecvestre. Mai mult, împingerea ar trebui aplicată pe partea laterală a calului, care, în conformitate cu alte tehnici, a ajutat la doborârea inamicul din șa. Conform regulilor uneia dintre școli, era destul de acceptabil să-ți fixezi mâinile pe centura adversarului, dar în alta era strict interzis. Grevele, ca în luptele cu pumnii rusești, nu au fost folosite în Asia.

Printre multe popoare musulmane - uzbeci, tătari etc. - pumnii fără pumn sunt obișnuiți

lupte, ci tipuri de lupte desfășurate ca un duel. Astfel de lupte aveau loc pe o platformă special concepută și echipată în acest scop, care se numea Maidanchik.

Tipurile de lupte comune în rândul popoarelor caucaziene au unele diferențe față de cele asiatice. De exemplu, fixarea absolut rigidă a mâinilor este foarte rar permisă. În Georgia și Armenia, prinderea cu mâna a centurii se face deasupra taliei, iar în Azerbaidjan - dedesubt.

Printre popoarele siberiene sunt comune diferite tipuri de arte marțiale: lupte, scrimă și competiții ecvestre. Lupta națională a buriaților este buhe barildaan („luptele puternicilor”), iar Khara Moriton („călăreții negri”) este, de asemenea, populară printre grupurile tribale buriate. Acesta din urmă este un amestec de elemente de călărie și luptă, precum și luptă cu utilizarea de arme precum lasso, bici, centură etc. Tipuri similare de arte marțiale sunt destul de populare în rândul tuvenilor.

Toate aceste tipuri de lupte de fapt nu au avut o influență prea mare asupra formării și dezvoltării sambo-ului. Dimpotrivă, datorită sambo-ului au fost descoperite noi forme de arte marțiale naționale.

## Artele marțiale ale Europei

În Evul Mediu, Europa și-a dezvoltat propriile tradiții și particularități de a conduce lupte. Esența lor era că bătălia era dusă de războinici îmbrăcați în armură sau armură. Din această cauză, lovitura cu pumnul nu era obișnuită. Cel mai adesea, inamicul era lovit cu palma sau dosul mâinii, protejat de o mănușă de fier.

În Europa, motivul popularității luptei corp la corp a fost tocmai pentru că participanții săi erau protejați de armură și nu era atât de ușor să loviți inamicul cu o armă - o sabie sau o suliță. Unele tehnici de luptă au fost, de asemenea, populare, cum ar fi aruncarea prin rotire. Principalul lucru în timpul bătăliei au fost încă loviturile. De obicei, era permis să le aplici nu numai cu mâinile, ci și cu picioarele. Erau permise loviturile în stomac și în piept, dar predominau loviturile în cap.

Chiar și în ciuda forței sale fizice mari, luptătorul, desigur, nu a putut sparge oțelul puternic cu pumnul, care în multe cazuri a rezistat chiar și la lovitura unei săbii. În acest sens, pentru a învinge un adversar, a fost necesar să-l aruncați la pământ și să efectuați o tehnică dureroasă - o gimnastă, care a avut un impact, de regulă, la joncțiunea mușchilor articulari. După aceasta, a fost necesar să se dezarmeze inamicul și să-l aducă la epuizare fizică. În etapa finală a luptei, inamicul a fost lovit cu o armă la îmbinarea plăcilor. Pentru a conduce o astfel de bătălie în Europa medievală, au existat aproximativ o sută de tehnici diferite. Dacă participanții la duel au început bătălia călare, etrierul ar fi trebuit smuls de piciorul adversarului și apoi doborât din șa.

Exista o tehnică specială pentru lupta fără armură, cu sau fără arme. De exemplu, în timpul unei lupte cu sabia, un participant, aflându-se aproape de adversarul său, ar putea fi primul care să-și arunce sabia la pământ și apoi, cu o mișcare rapidă, să scoată arma din mâinile adversarului său.

În Evul Mediu, duelurile erau larg răspândite în Europa. Printre

Dintre reprezentanții burgheziei urbane, luptele a fost cel mai popular. Începând cu anul 1200, au avut loc în mod regulat turnee în care cei mai buni dintre cei mai buni și-au demonstrat abilitățile.

În țările europene existau multe sisteme diferite de război.

Reprezentanții diferitelor clase - țărani, urban, cavaleresc - aveau propriile lor sisteme. Mai mult decât atât, lovirea avea adesea o importanță secundară, iar tehnicile de luptă au fost pe primul loc. Singura excepție a fost Marea Britanie, unde, dimpotrivă, tehnicile de luptă au servit ca o completare a grevelor.

În toate țările europene din Evul Mediu, duelurile aveau loc adesea. Erau certuri care s-au transformat în lupte armate și nu se punea

problema de a respecta vreo regulă. Duelul a continuat de obicei până când unul dintre participanți a fost ucis sau grav rănit.

Prima țară în care a fost posibilă eradicarea unui astfel de fenomen ca un duel a fost Anglia. S-au dat aici legi stricte împotriva rezolvării lucrurilor în acest fel, iar după un timp duelurile au încetat. Cu toate acestea, în curând luptele cu pumnii, numite ulterior box englezesc, au început să câștige o mare popularitate în țară.

box englezesc

Anul 1719 a fost desemnat oficial ca fiind fondatorul boxului englez, care mai târziu s-a răspândit în alte țări. Cu toate acestea, după aceasta, tehnicile de box au continuat să se îmbunătățească timp de aproximativ o sută de ani. În stadiul inițial de dezvoltare a acestui tip de luptă, a fost necesar doar să se livreze și să reflecte loviturile de pumn în timpul luptei. Nu existau reguli, a câștigat cel care era mai rezistent. Așa s-au luptat primii boxeri.

Liderul în meciurile de box din această perioadă a fost cel mai adesea James Figg. A devenit primul campion englez la box și a deținut acest titlu timp de 15 ani. Figg a fost și organizatorul ringului de premii și primul profesor de luptă cu pumnii din țara sa.

A doua etapă în dezvoltarea boxului englez poate fi numită etapa primelor reguli. Cel mai cunoscut boxer al acestei perioade a fost Jones Broughton, campion al Angliei din 1740 până în 1750, care a devenit fondatorul tendinței moderne în acest sport. Nu a fost mai puțin popular decât predecesorul său Figg și, de asemenea, semnificativ superior lui ca pricepere.

Broughton și-a propus propriile reguli de luptă: luptele trebuiau să aibă loc într-o zonă specială - ringul.

Jones Broughton a inventat mănuși speciale pentru box. Cu toate acestea, la început au fost folosite doar în antrenament. Sportivii au continuat să intre în ring cu mâinile neprotejate, ceea ce a devenit adesea cauza rănirii.

Întreaga luptă a fost împărțită în perioade - runde, dar acestea nu au fost limitate în timp. Runda s-a încheiat când unul dintre participanți a căzut la pământ. Fiecare meci a inclus de la 30 la 70 de runde. Durata totală a meciului ar putea varia de la 20 de minute la 4 ore. Cu toate acestea, tehnica de box a continuat să rămână foarte simplă. Ceea ce se mai cere de la participanții la luptă nu era pricepere, ci rezistență și putere.

A treia etapă este de obicei numită etapa noii școli de box. Vedeta boxului englez în această perioadă a fost Daniel Mendoza.

În 1792, Mendoza a fost proclamat următorul campion al Angliei. El, spre deosebire de

de la predecesorii săi, avea cunoștințe extinse despre teoria luptei și stăpânia tehnica acesteia. În plus, Mendoza a avut și talentul unui

profesor, datorită căruia a reușit să-și creeze propria școală de box, care a câștigat o mare popularitate în Franța.

Cu toate acestea, Mendoza nu a reușit să devină celebru imediat. La început, tehnica lui li s-a părut neobișnuită altor boxeri și le-a provocat adesea nedumerire. S-a gândit la tactici de luptă, s-a deplasat rapid în jurul ringului, a lovit rapid și asta l-a ajutat să ducă 32 de lupte împotriva celor mai puternici boxeri ai vremii. În acele zile, un astfel de număr de bătălii era considerată o realizare uriașă. Mulți boxeri se puteau lăuda atunci cu maximum douăzeci de lupte la care au avut ocazia să participe. Mendoza a rămas campion până în 1775, după care a pierdut într-una dintre lupte în fața boxerului John Jackson.

Odată cu triumful lui John Jackson în istoria boxului, potrivit experților, a început epoca de aur a acestui tip de lupte. Acest sportiv a devenit incredibil de popular, în ciuda faptului că pe parcursul întregii sale cariere sportive a jucat doar trei meciuri. În a treia dintre lupte, l-a învins pe Mendoza și timp de trei ani a rămas campionul absolut al Angliei, din moment ce nu era nimeni dispus să lupte. Jackson a lăsat ringul încă neînvins. Jackson a fost, de asemenea, implicat în predare. După ce a părăsit ringul de box, a continuat să ia parte la lupte de antrenament, timp în care a demonstrat o tehnică excelentă. În plus, a înaintat și o propunere de a lupta cu mănuși, dar nu a găsit sprijin printre alți adepți de box.

Istoricii îl creditează pe Jackson pentru inventarea așa-numitului pumn drept, care a devenit baza boxului englez.

În 1838, au fost adoptate regulile London Prize Ring, pe baza regulilor lui Broughton. Au funcționat atâta timp cât participanții la lupte au intrat în ring fără mănuși.

Unul dintre cei mai importanți reprezentanți ai elitei boxului din această perioadă a fost Benjamin Count. În luptă, a pus accentul pe forță și rezistență, fără a acorda prea multă importanță apărării. Cu toate acestea, astfel de tactici l-au ajutat să câștige titlul de campion englez în 1841, când l-a învins pe Ward într-o luptă de 35 de runde.

La sfârșitul anilor 1850, cel mai proeminent boxer cu degetele goale a fost Tom Sawyers. A început boxul din copilărie și a evoluat pe ring de la vârsta de 12 ani (din 1849). Sawyers a luptat în 16 lupte, dintre care a fost învins în doar două. A reușit să învingă mulți oponenți puternici ai vremii. Sawyers a fost campionul Angliei între 1857 și 1860.

În plus, datorită lui Sawyers a fost organizat și desfășurat primul meci internațional. Sawyers însuși și campionul american Heenan au luat parte la ea. Meciul a durat 42 de runde (2 ore și 6 minute) și s-a încheiat la egalitate.

Cam în aceeași perioadă, în a doua jumătate a anilor 1850, centura de campionat a apărut în istoria boxului. A fost acordat campionului, iar acesta a păstrat-o până la prima înfrângere, după care titlul de campion și centura de campionat au trecut noului câștigător. Prima

centură a fost făcută din catifea roșie și decorată cu fâșii de piele și scuturi mici de argint. A fost realizat cu fonduri strânse de fanii boxului prin abonament. Pe scuturile de argint erau gravate numele campionilor de box.

Cea mai lungă luptă fără mănuși a avut loc în 1855 între boxeri

Smith și Kelly. Au rezolvat lucrurile timp de 6 ore și 15 minute. Cel mai scurt meci a durat doar 30 de secunde. A avut loc în America de Nord. Ultima luptă fără mănuși, datând din 8 iulie 1889, a avut loc în Statele Unite. La ea au participat boxerii Sullivan și Kilrain.

Începutul erei boxului modern este considerat a fi 1867, când au fost adoptate oficial regulile marchizului de Queensberry. Unul dintre punctele principale a fost folosirea mănușilor speciale de box. Datorită introducerii noilor reguli, boxul a început să se dezvolte mult mai repede decât înainte, pe măsură ce siguranța luptătorilor a crescut și tacticile de luptă au început să se îmbunătățească. A doua condiție importantă specificată în aceste reguli a fost împărțirea adversarilor în categorii de greutate.

Până la sfârșitul secolului al XIX-lea, au început să se desfășoare regulat campionate de box, la care a fost disputat titlul de campion mondial, iar America a preluat conducerea aproape imediat.

În 1882, americanul John Sullivan a fost recunoscut drept primul campion mondial. A câștigat o serie de victorii asupra sportivilor din America și Europa. Stilul său de luptă a fost caracterizat de lentoare a mișcărilor, dar în același timp a existat o forță uriașă de impact. Adesea, boxerul a terminat meciurile eliminând adversarii. Se crede că Sullivan a fost cel care a inventat lovitura de elimină în maxilar. În general, dezvoltarea boxului profesional a decurs destul de repede.

Boxul amator s-a dezvoltat mult mai lent. De exemplu, boxul a fost introdus în programul Jocurilor Olimpice abia în 1904, campionatele europene au început să aibă loc în 1924 (la fiecare doi ani), iar în 1974 a avut loc primul campionat mondial în acest sport.

În boxul modern, o rundă durează trei minute. Un meci de amatori include trei runde, un meci profesionist - de la 4 la 15 runde. Amatorii folosesc mănuși de 285 sau 228 de grame, profesioniștii folosesc mănuși de 228 de grame și, în cazuri rare, mănuși de 171 de grame.

box francez

Foarte des, neprofesioniștii sunt speriați de concepte precum boxul francez și savate. De fapt, boxul francez ca formă de arte marțiale s-a format în cele din urmă pe baza savatei în jurul anilor 1830.

Savate era cel mai des întâlnit printre reprezentanții lumii interlope pariziene, care trebuiau adesea să-și apere interesele cu pumnii.

În savate, picioarele erau folosite în principal pentru a lovi și se folosea o poziție defensivă joasă, în care palmele mâinilor erau deschise și mâinile înseși erau plasate frontal. Erau permise lovituri

în față; au fost aplicate nu cu pumnul, ci cu palma deschisă. Loviturile au fost permise să lovească tibia, genunchiul și zona inghinală. Exista și o tehnică de apucare.

Charles Lecor a fost recunoscut drept unul dintre cei mai buni profesori de savate. El a fost cel care, pe baza celor mai bune tehnici de savate și a unor tehnici de box englezesc, a dezvoltat tehnica de box francez. A trecut un deceniu de la recunoașterea oficială a boxului francez, iar elevii lui Lecor atinseseră un asemenea profesionalism încât nu au putut găsi adversari demni care să accepte să-i întâlnească în luptă. Unul dintre elevii lui Lekor a fost Allermont, care mai târziu a devenit un antrenor celebru. În a doua jumătate a secolului al XIX-lea, Academia Franceză de Box a fost fondată în țară de tatăl și fiul Charlemont. Trebuie remarcat faptul că în stadiul actual nivelul boxului francez este foarte ridicat și nu este inferior unor arte marțiale chinezești. Tehnicile de luptă includ:

- loviturі de lupta;
- lovituri din spate;
- lovituri circulare foarte înalte în capul adversarului;
- tehnica de taiere.

Cea mai bună carte care descrie istoria dezvoltării și tehnicii boxului francez este considerată a fi opera lui De Amoric. A fost publicată în 1889.

Maeștrii francezi de box și-au atins cea mai înaltă abilitate în lovituri. Așa descrie Petrie Williams astfel de lovituri în articolul său „Cultura fizică”, publicat în 1900: „Profesorii acestei arte practică zilnic lovituri lungi și înalte la o țintă imaginară. Precizia lor este de neegalat. Cu o lovitură laterală înaltă, ei doboară cenușa de pe trabuc fără să atingă focul. Nu își pierd niciodată echilibrul, greutatea corpului este pe piciorul din spate, în timp ce piciorul din față, legănându-se ușor, este pregătit pentru o lovitură instantanee.”

John Gibbley, în cartea sa Secrets of the Martial Arts of the World, publicată în 1963, a descris întâlnirea sa cu maestrul francez de box Fenier: „A aprins o țigară și m-a invitat să iau câteva pufuri și să o țin în dinți. Privind-o atent, el a lovit-o brusc cu un picior...

Am pufăit, dar... nu am putut aprinde o țigară - nu era foc! Fenier a lovit atât de tare încât nici măcar nu am simțit impactul.”

La începutul secolului XX, din cauza problemelor economice și a operațiunilor militare din Franța, tradițiile boxului francez au fost uitate de ceva timp. Cu toate acestea, maeștrii au reușit să păstreze o parte din cunoștințele despre tehnica acestei arte marțiale, iar acum interesul pentru ea a început să crească din nou.

arte marțiale chinezești

Artele marțiale chinezești au o istorie lungă. Ei s-au dezvoltat de-a lungul a nu doar de câteva decenii, cum ar fi sambo, de exemplu, sau

două sau trei secole, precum boxul, dar de mai bine de zece secole. Unele dintre ele sunt populare în întreaga lume, în timp ce altele sunt încă puțin cunoscute. Unul dintre tipurile de arte marțiale din China este Wushu.

Wushu

Termenul „Wushu” se referă la denumirea generală pentru diferite arte marțiale tradiționale chinezești. Literal „wushu” este tradus ca „artă marțială”. Diverse surse includ, de asemenea, numele „kung fu” („kung fu”) și „box chinezesc”, care sunt tipuri înrudite de wushu, dar sunt răspândite în principal în țările occidentale.

Întreaga perioadă de dezvoltare a wushu-ului este indisolubil legată de schimbările în situația politică din țară. În vremurile în care conducătorii chinezi erau la putere, dezvoltarea wushu-ului a fost susținută de ei și acest tip de artă marțială a fost introdusă ca disciplină obligatorie în programul de pregătire pentru soldații armatei chineze. Cu toate acestea, pentru o perioadă destul de lungă din istoria acestui stat, puterea a aparținut străinilor (mongoli etc.), care au căutat să elimine tradițiile chineze, inclusiv wushu.

Legenda îl numește pe misionarul indian Bodhidharma fondatorul wushu. În secolul al VI-lea, a venit în China și a început să predice la Mănăstirea Shaolin, lângă Luoyang. Aici a creat stilul Shaolin al Wushu. După ceva timp, călugării mănăstirii, folosindu-și arta, l-au ajutat pe cel de-al doilea împărat al dinastiei Tang - Li Shimin - să-și recapete

tron, iar domnitorul, în semn de recunoștință pentru aceasta, le-a permis să antreneze soldați în interiorul zidurilor mănăstirii.

Nivelul inițial al sistemului wushu se pare că a existat din cele mai vechi timpuri. Cu toate acestea, până în secolele III-IV d.Hr. e. întreaga tehnică Wushu a fost doar o modalitate de antrenament a războinicilor, așa-numita ambarcațiune militară. Tehnicile Wushu la acea vreme au luat forma exercițiilor de dans și marțiale, iar după un timp s-au transformat într-o disciplină academică care a fost predată în instituții de învățământ speciale.

S-au păstrat unele informații istorice despre această perioadă timpurie a dezvoltării Wushu-ului. De exemplu, se știe că la sfârșitul secolului al II-lea. e. toate metodele de antrenament militar (juedi sau luptă; shoubo sau luptă corp la corp; tehnici de arme) au fost combinate în sistemul wu. Acest termen a fost folosit de multe secole și este sinonim cu Wushu.

Timp de câteva secole, arta marțială Wushu s-a dezvoltat doar în interiorul zidurilor Mănăstirii Shaolin. Aceasta a continuat până în epoca Sung (960-1279), când mulți usen (călugări marțiali) au început să renunțe la îndatoririle lor monahale și să plece în lume. În același timp, în țară a existat persecuția budismului. În acest sens, până la începutul secolului al XIII-lea, Shaolin Wushu a căzut în declin.

În anii 1220, unul dintre călugării Shaolin pe nume Jueyuan a încercat să reînvie tradițiile antice ale Wushu, care erau considerate pierdute. Dar, în realitate, a creat un nou stil care există și astăzi.

Cu toate acestea, din cauza situației politice dificile din țară (mongolii au preluat puterea) și a persecuției chinezilor, tradițiile Wushu nu au fost populare aici. Abia după ce dinastia chineză a venit din nou la putere, această arte marțiale a început să se dezvolte din nou. În a doua jumătate a anilor 1500, generalul Qi Jiguang a scris cartea Jixiao Xingypu (New Book of Records of Achievements (în Military Affairs)). A descris în detaliu toate cele mai populare sisteme de antrenament militar. S-a acordat destul de multă atenție wushu-ului în această lucrare. În plus, Qi Jiguang a fost cel care a introdus studiul obligatoriu al acestei arte marțiale pentru toți soldații, inclusiv ofițerii. Datorită inovațiilor generalului, wushu a devenit larg răspândit în China în secolul al XVI-lea.

Cu toate acestea, acest lucru nu a durat mult. În 1644, împăratul dinastiei Ming a fost răsturnat și dinastia Manchu Qing a venit la putere, iar după ceva timp wushu a trecut de la categoria artelor marțiale legale la categoria celor secrete. Împărații dinastiei Qing au condus țara până în 1911 și în tot acest timp a fost posibil să se studieze diferite stiluri de wushu numai în societățile secrete special create.

În secolul al XVI-lea, ținuturile de coastă ale Chinei au început să fie atacate de pirații japonezi. Qi Jiguang a primit ordin să „pedepsească bandiții și să protejeze oamenii". Cu toate acestea, trupele de pe coastă erau puține la număr, iar pirații samurai i-au învins cu ușurință. Nici unitățile locale de autoapărare nu au putut rezista japonezilor. În acest sens, Qi Jiguang a decis să recruteze luptători wushu în detașamentele militare, datorită cărora japonezii au fost învinși foarte curând.

În secolul al XIX-lea, în țară au avut loc frecvent revolte populare (Rebeliunea celor Opt Trigrame, Războiul Opiului, Războiul Taiping, Rebeliunea Boxer). Multe dintre ele au fost organizate de diverse societăți secrete, inclusiv Centrul pentru Studii Wushu. Cu toate acestea, rebelii nu au putut să zdruncine puterea dinastiei Qing străine, iar în timpul uneia dintre revolte, Centrul pentru Studii Wushu a fost complet distrus și mulți maeștri Wushu au murit. Cu toate acestea, tradițiile acestui tip de arte marțiale nu s-au pierdut complet, iar câteva decenii mai târziu activitățile Centrului de Studii Wushu

reluat.

În 1909, maestrul Mizongquan Xo Yuanjia a fondat în Shanghai o academie de arte marțiale numită Asociația Jinwu, care preda tehnici de wushu. La academie au fost invitați maeștri de frunte din diferite stiluri tradiționale și domenii ale artelor marțiale. S-a dezvoltat o clasificare a wushu și programe speciale pentru predarea în masă a acestei arte . La un an de la deschiderea Asociației Jinwu, primele spectacole demonstrative au avut loc la Shanghai. Elevii au demonstrat audienței rutine de pereche și au luat parte la lupte.

Până în 1917, filialele Asociației Ji-Nu au apărut în orașele Guangzhou, Wuhan, Jiangxi etc. Patru ani mai târziu, s-au deschis filiale pentru antrenamentul Wushu în Hong Kong și în unele țări din Asia de Sud-Est - Vietnam, Malaezia, Singapore,

Filipine etc. Până la sfârșitul anilor 1920, existau deja 42 de filiale ale Asociației Jinwu în Asia.

În 1928, cu scopul de a „consolida artele marțiale din China prin reunirea marilor maeștri", a fost fondat în țară Institutul Central din Guoshu (Wushu). Generalul Zhzhang Zhijiang, un fan al wushu și un susținător al introducerii acestei arte marțiale în armată, a fost numit rector al acesteia.

Inițial, facultățile Shaolin și Wudang au fost create la institut, dar reprezentanții lor au început imediat să se ceartă între ei. Tot în 1928 a avut loc un duel între membrii ambelor facultăți, după care diviziunea a fost desființată. La începutul anilor 1930, filialele Institutului Central din Guoshu s-au deschis în multe provincii ale țării.

În primii ani de existență, institutul nu a primit suficientă finanțare, dar în curând această problemă a fost rezolvată într-un mod destul de original. Echipa de maeștri wushu a plecat în turneu în țările din Asia de Sud-Est, unde au avut loc spectacole demonstrative. În același timp, a fost anunțată o colecție de fonduri caritabile pentru dezvoltarea tradițiilor goshu.

În prima jumătate a secolului al XX-lea, conducătorii și oficialii de rang înalt ai Chinei au contribuit în toate modurile posibile la dezvoltarea wushu-ului. În special, Sun Yat-sen a fost membru al unei societăți secrete în care a studiat artele marțiale; Generalisim Chiang Kai-shek a susținut activ organizarea competițiilor de wushu și a fost prezent personal la acestea.

În 1936, echipa institutului a participat la o reprezentație demonstrativă la Jocurile Olimpice a XI-a de la Berlin.

Cu toate acestea, în 1937, când a început războiul chino-japonez și al doilea război mondial ulterior, activitățile institutului au încetat temporar. Rectorul a mers pe front, unde a preluat comanda uneia dintre zonele de luptă, iar după ofensiva japoneză, angajații institutului au fost evacuați. Au lucrat ceva timp la Beipei, apoi la Chongqing, Changsha, Guilin și Kunming. Cu toate acestea, călătoriile frecvente au interferat cu organizarea normală a cursurilor, finanțarea a fost întreruptă, iar mulți studenți au părăsit institutul și au plecat pe front.

După sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, fostul rector Zhang Zhijiang a încercat să restaureze institutul, dar Ministerul Educației s-a opus. Zhang a deschis apoi institutul din Tianjin ca organizație privată, după care Ministerul Educației a fost forțat în continuare să elibereze o autorizație pentru activitățile sale și să aloce fonduri pentru finanțare, astfel încât institutul să rămână o instituție guvernamentală. A început să funcționeze din nou în 1946, dar a durat doar doi ani.

După înființarea Republicii Populare Chineze, noul guvern al țării

a raportat că maeștrii Wushu nu mai trebuie să lucreze în secret și au sugerat să se facă cunoscuți. În noiembrie 1953, la Tianjin a avut loc Prima Spartakiada Națională a Chinei, în programul căreia spectacolele de wushu au reprezentat 75%. În timpul competiției, au fost demonstrate 139 de stiluri de wushu, au avut loc lupte demonstrative în luptă corp la corp fără echipament de protecție, lupte cu arme lungi (stâlpi și sulițe), lupte cu arme scurte (săbii), etc. pricepere și aproape nimeni nu a fost rănit. Cu toate acestea, guvernul a decis că maeștrii Wushu reprezintă o amenințare serioasă pentru stat, iar acest tip de artă marțială a fost interzisă în țară.

De-a lungul secolelor de existență a lui Wushu în China, s-au format multe stiluri și direcții diferite. Unele familii chineze și-au dezvoltat propriile tradiții și le-au transmis din generație în generație.

Unii maeștri și istorici Wushu au început să coopereze cu guvernul. Din ei s-a format o Comisie de Reformă Wushu. Astfel, maestrul popular Cai Longyun, luând ca bază stilul său familial de huaquan („pumn înflorit") și alții (zhaquan - „pumnul familiei Zha", paoquan - „pumn de tun", etc.), a dezvoltat un stil nou de wushu sub numit „Changquan", adică „pumn lung". Un alt stil de sport sintetic nou, Nanquan, sau „pumnul sudic", a fost dezvoltat din cele cinci stiluri ale familiilor Hong, Cai, Li, Mo și Liu din provincia Guangdong. Cu toate acestea, acestea și alte reforme nu au îmbunătățit tehnica wushu, ci, dimpotrivă, au lipsit-o de identitatea națională și orientarea spirituală.

Din 1966 până în 1976, în timpul Marii Revoluții Culturale Proletare, persecuția împotriva wushu-ului a fost cea mai puternică. Măsuri represive severe au început să fie aplicate adepților acestui tip de arte marțiale, iar maeștrii au fost acuzați că „se complau cu rămășițele feudale". Activitățile organizațiilor subterane au încetat aproape complet.

Cu toate acestea, în această perioadă, interesul pentru wushu a început brusc să crească în țările occidentale. Pe ecranele de cinema au fost lansate filme de acțiune, ale căror personaje principale și-au demonstrat abilitățile în acest tip de arte marțiale, au început să fie publicate cărți și filme educaționale dedicate tehnicilor wushu. Datorită popularității globale atât de mari, Wushu nu mai este tabu în China.

În prezent, țara are o politică conform căreia wushu se transformă treptat într-unul dintre sporturi. Au fost dezvoltate reguli pentru lupte (în Wushu tradițional, lupta se ducea fără reguli) și sunt promovate diferite sporturi reformiste și stiluri de sănătate. Astfel, starea wushu se dezvoltă.

Numele stilurilor tradiționale wushu sunt destul de originale. De exemplu, în partea de nord a Chinei, direcțiile populare sunt hongquan, care înseamnă „pumnul pârâului", piguaquan - „pumnul de tăiat și agățat", Shaolinqiu-an - „pumnul mănăstirii Shaolin".

Wushu tradițional există separat de wushu de stat. Există mulți experți adevărați în tradițiile antice în China, dar nu este ușor să faceți cunoștință cu ei, deoarece majoritatea maeștrilor care cunosc secretele acestui tip popular de arte marțiale continuă să lucreze în secret.

Pe parcursul vastei perioade de dezvoltare a wushu-ului, s-au format multe stiluri și

directii. Toate pot fi împărțite în două mari grupuri: waijia, sau externă, și neijia, interne.

Toate stilurile externe sunt unite de calitatea rigidității. Un luptător care le studiază trebuie să fie într-o formă fizică excelentă, deoarece va trebui să cheltuiască multă energie în antrenament, să dea dovadă de putere, să fie rezistent etc.

Un student la oricare dintre stilurile interne, dimpotrivă, trebuie să dezvolte calități precum moliciunea, mișcările fine și capacitatea de concentrare.

Stilurile externe de wushu includ, cum ar fi chang quan („pumn lung"), duan qiu-an („pumn scurt"), în plus, cel mai vechi și răspândit nan quan („pumnul sudic") etc.

Dintre stilurile externe, cel mai interesant este Xiang Xing Quan. Acest nume se referă la toate așa-numitele direcții animale. Ei sunt uniți prin imitația umană a obiceiurilor unuia dintre animale, de exemplu, o maimuță, leopard, tigru, urs.

Una dintre regulile străvechi ale Wushu spune: „Fii statornic ca un cui bătut, întoarce-ți capul cu viteza unei maimuțe, fii flexibil ca un leopard, stai la pândă ca un dragon, lovește cu viteza unui uragan".

În timpul unei lupte, luptătorii se străduiesc să reproducă cel mai expresiv comportamentul și mișcările unui animal în timpul unui atac sau luptă. Acest stil este cel mai spectaculos.

Unul dintre stilurile interne este Nei Jia Quan. S-a format în timpul domniei dinastiei Qing, când regulile de bază erau considerate a fi cele predate în Mănăstirea Shaolin. Acest stil a fost dezvoltat de maeștri care nu au fost de acord cu regula principală a mănăstirii - rolul dominant al atacului. Ei au susținut că un atac corect nu este suficient pentru a învinge inamicul, deoarece el nu poate folosi cu mai puțin succes tehnici de contraatac. În legătură cu aceasta, regula principală a stilului a devenit aceasta: „... prin pace, controlați mișcarea și, pe baza acesteia, controlați inamicul, cedați puterii și folosiți forța".

Stilul adoptat în mănăstire a fost numit „Shaolin Quan". Noua tehnică a fost numită „Nei Jia Quan". Ulterior, în timpul domniei dinastiei Qing, trei stiluri cu reguli și caracteristici similare au fost unite sub acest nume: Xing și Quan, Ba Gua Zhang și Tai Ji Quan.

Școala în care au fost studiate tradițiile Shaolin Quan a devenit cunoscută ca Wai Jia Quan, care tradus înseamnă „școală de direcție externă".

Următorul stil este Tai Chi Chuan. Combină tradițiile stilurilor Yang, Chen, Sun și altele. Acest stil se caracterizează prin moliciune, ușurință și mișcări fine. În același timp, fiecare dintre stilurile incluse în Tai Chi Chuan și-a păstrat principalele caracteristici: chen, conform definiției chineze, este armonia dintre soft și hard, yang este calm și dreptate, soare este mișcare și flexibilitate etc.

Există un stil de Xing și Quan, care tradus în rusă înseamnă „voință dirijată și minte întruchipată”. El se caracterizează prin claritatea acțiunii, acuratețea și simplitatea mișcărilor etc.

Unul dintre tipurile de luptă internă cu pumnul este ba gua zhang. Se distinge prin mișcare circulară continuă, precum și o combinație de duritate și moliciune.

Putem vorbi la nesfârșit despre stilurile wushu, dar nu acesta este scopul acestei cărți. Pentru a înțelege varietățile de wushu, trebuie să studiați cu atenție această artă marțială. Cu toate acestea, în ciuda varietății de stiluri, toate au unele caracteristici comune.

În primul rând, toate stilurile folosesc numeroase tehnici de mână.

Destul de des, multe lovituri scurte și ascuțite sunt efectuate cu mâinile. În China există chiar proverbe: „O singură poziție - multe mâini” și „Un pas - mai multe tehnici de mână”.

În al doilea rând, toate mișcările luptătorului trebuie să fie ritmice și rigide.

În China, nu numai bărbații, ci și femeile studiază wushu cu plăcere. Cu toate acestea, de regulă, ele preferă nu stilurilor externe, puternice, ci interne, calme și armonioase.

În al treilea rând, luptătorul trebuie să ia întotdeauna o poziție stabilă în care centrul de greutate să fie cât mai jos posibil.

În al patrulea rând, toate stilurile se caracterizează prin accelerații și decelerații care se transformă unele în altele, loviturile lungi alternează cu altele scurte, moliciunea înlocuiește duritatea, care este lider etc.

În concluzie, trebuie remarcat faptul că Wushu este considerat cel mai vechi și popular dintre toate tipurile de arte marțiale. A influențat dezvoltarea multor arte marțiale japoneze și a altor arte marțiale orientale. Mai mult, chiar și maeștrii de arte marțiale care s-au format fără influența wushu-ului se referă adesea la conexiuni cu tradițiile marțiale chineze pentru a le crește prestigiul.

## Arte marțiale coreene

Tradițiile artelor marțiale ale acestei țări au început, se pare, în jurul secolului al II-lea î.Hr. e., adică mult mai devreme decât a apărut wushu. În cele mai vechi timpuri, cel mai faimos a fost institutul militar-religios al Hwaranilor. Adepții săi au studiat lucrările budiste și au stăpânit arta picturii, poezia și lupta corp la

corp. Una dintre disciplinele de bază în studiul luptei corp la corp a fost sistemul Ki-Hab, care tradus înseamnă „concentrarea energiei interne”.

Legendele spun că arta Ki-Hub era cunoscută în urmă cu câteva mii de ani. Cu toate acestea, la vremea aceea era disponibil doar pentru câțiva aleși, care la rândul lor l-au transmis doar celor mai demni studenți.

Arta Ki-Hub s-a dezvoltat în principal în Coreea și Japonia, fără să se răspândească în China. Multă vreme a fost secret și numai inițiații aveau dreptul să se angajeze în ea. Abia la sfârșitul Evului Mediu s-a decis dezvăluirea acestui secret. Sub motto-ul „Inițierea celor neinițiați”, au început să aibă loc spectacole demonstrative în orașe pentru oamenii de rând.

Key-Hub - Sideo Kin

În anii 1920, mai existau câțiva maeștri Ki-Hub, dar aceștia și-au demonstrat arta în principal la circuri din Coreea și Japonia. Unul dintre ei a fost maestrul Yamazawa-san, destul de faimos în Japonia. Într-o zi, în timp ce făcea turnee în Coreea cu circ, Yamazawa-san a întâlnit pe drum un băiat orfan pe nume Kim Din Cy și l-a adoptat. Băiatul a crescut și a început să cânte într-o trupă sub conducerea tatălui său adoptiv. În același timp, Kim Din Cy a primit numele de scenă Shideo Kin, care tradus din japoneză înseamnă „erou ales”.

Sideo s-a antrenat cu tatăl său folosind sistemul Key-Hub. Antrenamentul a început în zori și a continuat toată ziua. Ei au imaginat formarea unor asemenea

calități precum forța, agilitatea, flexibilitatea, rezistența și capacitatea de a îndura durerea. În timpul antrenamentului s-au exersat lovituri cu capul, diverse elemente acrobatice, capacitatea de a lucra cu picioarele, tehnici speciale genunchi-cot etc.

După ce Shideo a împlinit 16 ani, a părăsit trupa de circ și și-a părăsit tatăl adoptiv pentru a călători și a-și consolida abilitățile pe care le-a învățat. După ceva timp, a devenit faimos în sudul Sakhalinului ca unul dintre cei mai buni luptători și a participat în mod repetat la competiții de arte marțiale.

Câteva decenii mai târziu, Sideo a brevetat în China și Japonia sistemul său original de artă marțială spirituală Ki-Hub - Sideo Kin, care era o sinteză a sistemului Ki-Hub, a principiilor filozofice și a tehnicilor dezvoltate de însuși maestru. Apoi Sideo a adunat trupa și s-a întors la circ. Datorită sistemului pe care l-a inventat, numerele pe care el și studenții săi le-au arătat au fost cu adevărat unice. Unele dintre ele puteau fi executate doar de maestru însuși și nimeni nu a putut să le repete vreodată.

Sideo Kin și-a promovat arta în Rusia. A locuit multă vreme în Izhevsk și Novosibirsk, iar cluburile sale sportive au fost deschise în aceste orașe.

Unul dintre aceste numere se numește „Conversație cu un porc-spin”. În timpul spectacolului său, Shideo s-a întins pe un strat de sticlă spartă, fragmente ascuțite ieșind deasupra suprafeței. Al doilea număr unic a fost „Katana”, interpretare în care maestrul a scos încet un cuțit lung și ascuțit din pumnul său strâns strâns. Pentru a complica spectacolul, pumnul a fost strâns bandajat de unul dintre spectatori.

Un alt număr unic numit „Crucea chineză inversă” a fost interpretat de fiul lui Sideo, Kim Hong Coh (Alexey). Acesta, cu brațele întinse în lateral, a luat o poziție strict orizontală la o înălțime de un metru și jumătate de arenă. Corpul lui avea doar trei puncte de sprijin, iar acestea nu erau spătarele scaunelor. Antebrațele lui Kim Hong-sung se sprijineau pe vârfurile a două sulițe, iar picioarele sale pe lama unui cuțit. Pe pieptul artistului a fost pusă o lespede de piatră cu greutatea de 30 kg și zdrobită cu un baros. Alte numere - „Dans pe sticlă”, „Spear”, „On the Sword” - sunt mai puțin complexe, dar au necesitat și o pregătire specială.

În realitate, Key-Hub - Sideo Kin - nu este un sistem de antrenament pentru lucru într-un circ, ci arta de a rămâne invulnerabil în luptă sau în orice situație extremă. Vă permite să dezvăluiți capacitățile fizice și spirituale ale unei persoane.

Partea de luptă a acestei arte include acrobații, tehnici speciale de aruncare și lovitură, abilitatea de a folosi diferite tipuri de arme, de a se elibera de prizele, de a lupta orbește sau cu mai mulți adversari deodată etc.

Încă din copilărie, Choi a fost un băiat foarte activ și nu s-a putut obișnui cu modul de viață și ordinea calm și măsurat care domnea în mănăstirea budistă. În acest sens, starețul mănăstirii l-a trimis la prietenul său, care era maestru al școlii Daito-ryu, Sokaku Takeda. Înainte de a ajunge Choi la această școală, coreenii nu au studiat niciodată acolo.

Hapkido

Hapkido este un sistem similar cu Aikido-ul japonez. Ca și Aikido, a fost dezvoltat de la școala de Jiu-Jitsu. Hapkido a apărut în anii 1950 și fondatorul său este Choi Nsol.

Biografia lui Choi este destul de interesantă. S-a născut în 1904, și-a petrecut copilăria în Coreea,

apoi, sub numele de Sid Takujuku, s-a mutat împreună cu un cuplu căsătorit în Japonia, unde a trăit o vreme într-o mănăstire budistă, iar ulterior a studiat artele marțiale.

Choi a trăit în Japonia mai bine de patruzeci de ani și în acest timp a studiat bine artele marțiale. În 1946, la scurt timp după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial, s-a întors în Coreea. Cu toate acestea, Choi a avut ghinion în călătorie: i-au fost furate documentele și certificatele de master, pe care le-a primit în Japonia. Șansa l-a ajutat să devină celebru în Coreea și să-și stabilească propria artă marțială aici.

Pe 21 februarie 1948, managerul cramei Daegu, So Bokup, s-a uitat pe fereastră și a văzut o ceartă în stradă. Seo Boksup a făcut primul dan în judo și și-a dat seama că omul care a luptat cu succes împotriva mai multor atacatori deodată (acesta era Choi) era excelent în arta marțială. Managerul a părăsit casa și l-a invitat pe Choi, care îi atrasese atenția, în biroul său.

Această zi este considerată ziua fondatoare a sistemului hapkido. Abilitatea lui Choi a făcut o impresie puternică pe Seo și au început să colaboreze. Seo l-a ajutat pe Choi să-și deschidă școala oferindu-i sprijin financiar. Ambii maeștri au efectuat pregătire comună. Datorită ajutorului lui So, Choi a devenit atât de popular încât și-a permis să-și perceapă elevilor sume uriașe pentru lecțiile pe care le preda. Au spus că orele la școala lui costă de zece ori mai mult decât în altele. Dar au existat totuși oameni care au fost de acord să plătească astfel de bani pentru antrenamentul în înaltă abilitate de hapkido.

După încheierea războiului din Coreea și proclamarea Republicii Coreea, Choi a devenit garda de corp și șeful securității pentru tatăl lui Seo, care a fost ales congresman. În această perioadă, atât Choi, cât și Seo au trebuit să-și demonstreze abilitățile de mai multe ori, ceea ce a crescut și mai mult popularitatea ambilor.

În februarie 1951, So și Choi au deschis împreună Daehan hapki yukwonsul dogyang ("Halle of Korean Soft Martial Art Hapki"). Cei mai renumiți studenți din acea perioadă au fost Kim Mungh și Chi Hanjae. Datorită acestor oameni, arta hapki a devenit cunoscută cu mult dincolo de granițele Coreei. În plus, Kim Munkh a studiat tehnica străveche de a lovi cu piciorul într-una dintre mănăstiri. Aceste tehnici au devenit un plus la tehnica de apucare.

În 1958, Choi a adăugat caracterul „do” la numele artei marțiale, adică „cale”. Din acel moment, numele oficial al sistemului a devenit „hapkido” - „modul de armonizare a energiei interne”.

Trei ani mai târziu, Kim Munh și-a dezvoltat propriul sistem hapkido, pe care l-a numit Shinmukwon Hapkido. De asemenea, a avut mulți studenți, dintre care mulți au devenit celebri în întreaga lume și și-au fondat propriile ramuri de hapkido: Won Gwanghwa - Musulkwon Hapkido, Lee Banju - Hwarangdo artă marțială etc. Fostul elev Kim Munha Lee Hanchul predă hapkido în America de Sud, Kim Wutak - În Canada.

Pe lângă stilurile de mai sus, există și așa-numitul hapkido modern. Fondatorul său se numește Chi Hanje. S-a antrenat cu Choi de la începutul anilor 1950, a deschis o nouă sală de antrenament în 1954, iar doi ani mai târziu și-a fondat propriul stil bazat pe cunoștințele acumulate. Printre elevii săi s-au numărat maeștri celebri precum Myung Dzhennam, Kang Jonsu, Myung Gwansik, Kim Njin, Lee Tae-jun, Han Bongsu, Hwang Dekkyu.

Chi Hanjae a luat parte activ la viața politică a Coreei. A lucrat ca bodyguard pentru președintele Park Jong Hee și a fost considerat o persoană foarte influentă în cercurile politice. Apoi a fost acuzat de complot împotriva președintelui și a fost condamnat și condamnat la un an de închisoare. După ce și-a ispășit pedeapsa, Chi s-a mutat în Statele Unite.

Astfel, în scurt timp, în Coreea au apărut mai multe ramuri de hap-kido.

Cu toate acestea, toți se dezvoltă independent unul de celălalt. Mai mult, în anii 1960, aproape fiecare maestru celebru a declarat că numai el stăpânește arta adevăratului hapkido. Jun Mukwana a încercat să unească diferitele ramuri ale hapkido-ului, dar a reușit să creeze doar o altă federație a acestei arte marțiale. Până la sfârșitul secolului al XX-lea, în Republica Coreea funcționau următoarele:

- Federația Internațională de Hapkido, condusă de Myung Dzhennam;

- Asociația coreeană Hapkido sub conducerea lui Hwang Dekkyu;

- Asociația Hapkido în cadrul mișcărilor „Satul Nou” și „Societatea Căii și Energiei”; -World Hapkido Federation, condusă de Myung Gwansik. Nu se știe despre ea

numai în Coreea, dar și dincolo de granițele sale. Sediul acestei federații este situat în SUA.

Multe arte marțiale din Orient se bazează pe principii filozofice. Filosofia hapkido este strâns legată de simbolismul celor opt trigrame, care este asociată cu circulația energiei cosmice „ki”, care controlează toate obiectele de pe Pământ.

Fiecare adept al lui Hapkido trebuie să respecte Cele Zece Porunci:

1. Trebuie amintit că toată natura care îl înconjoară este energie.

2. Este necesar să adere la calea concentrării energiei cerului și pământului în corpul tău.

3. Trebuie să încerci să-ți dezvolți abilitățile energetice.

4. În timpul unei lupte, trebuie să folosești energia naturii în opt direcții.

5. În timpul luptei, este permisă doar autoapărarea. Tehnicile Hapkido nu sunt concepute pentru a fi primul care atacă.

6. Fiecărui adept al acestei arte marțiale trebuie să-i pese de oamenii din jurul lui, de bunăstarea țării în care trăiește și de întreaga umanitate.

7. Cei care studiază tradiția Hapkido trebuie să respecte ordinea și morala socială.

8. Un practicant al acestei arte martiale trebuie sa adere la standardele morale de comportament, sa fie modest si sa respecte personalitatea celorlalti.

9. Ar trebui să te străduiești să faci totul în cel mai bun mod posibil.

10. Un adept al lui Hapkido trebuie să respecte alte arte marțiale care există în lume.

Sistemul de predare al Hapkido este diferit de predarea altor tipuri de arte marțiale. Toate tehnicile de bază sunt stăpânite în stadiul inițial de formare. Adepții care primesc primul dan trebuie să stăpânească toate tehnicile. Pentru a atinge al doilea dan, un adept trebuie să stăpânească excelent aceeași tehnică, dar calea către îmbunătățirea abilităților Hapki-do nu se termină aici. Pentru a obține al treilea dan, trebuie să înveți să lupți în condiții non-standard, de exemplu, legat la ochi, sărind de pe un perete, stând, etc. și, de asemenea, să demonstrezi capacitatea de a folosi arme (cuțit, sabie) și obiecte improvizate (băț, baston, curea). După ce au primit al treilea dan, adepții urmează o pregătire psihologică.

Hapkido permite multe tehnici care sunt interzise în alte arte marțiale, motiv pentru care unii maeștri care s-au aflat la originile acestei arte o numesc „poznașul tehnicilor interzise”.

Hapkido are mai multe principii principale. Unul dintre ei nu oferă sprijin în timpul luptei. Adeptul trebuie să folosească în al lui

interesează puterea inamicului.

Al doilea principiu este regula mișcării. Conform tradițiilor Hapkido, ar trebui să vă deplasați de-a lungul unei linii arcuite în timpul unei lupte. Datorită acestui lucru, este mai ușor să eviți inamicul în timpul unui atac direct, să-l ții constant la vedere și să-i controlezi mișcările.

Al treilea principiu este considerat unul dintre cele fundamentale - principiul apei. Fiecare mișcare ar trebui să fie lină și calmă, ca curgerea unui râu plat.

Loviturile de hapkido se efectuează cu mâna sau piciorul, dar nu pe traiectorii drepte, iar membrul nu trebuie să fie complet îndreptat la lovire. Sunt permise lovituri în stomac, piept, lovituri trase înapoi și chiar lovituri cu ambele picioare în același timp. Tehnica săriturii este destul de variată.

Un meci de hapkido este de obicei o luptă în sferturi scurte, în timpul căreia este permis să folosiți genunchii și coatele.

Taekwondo

La mijlocul anilor 1950, la scurt timp după încheierea războiului, în Coreea de Sud era nevoie de o artă marțială care ar putea deveni un simbol al spiritului coreean. O nouă artă marțială a fost dezvoltată în 1955, bazată pe formele coreene de luptă Taekken și Subak și adăugând câteva reguli de karate. Noua artă marțială a fost numită taekwondo, care poate fi tradus ca „calea mâinii și piciorului” sau „calea piciorului și pumnului”.

Taekwondo este mai mult un sport decât o artă marțială, deoarece această artă marțială nu are o bază spirituală și filozofică. Prin urmare, este susținut de autorități, care nu trebuie să se teamă că

adepții de taekwondo vor deveni mai devreme sau mai târziu opoziție spirituală față de sistemul de stat. Acest tip de arte marțiale este potrivit doar pentru educația fizică de masă.

Taekwondo a fost declarat apogeul dezvoltării artelor marțiale coreene, iar toate artele marțiale care au existat în trecut și au influențat noul stil au fost intermediare, la un stadiu inferior de dezvoltare.

Fondatorul stilului taekwondo a fost generalul Choi (Choi) Hong Hi. A studiat artele marțiale coreene în patria sa și karate în Japonia, unde a obținut un succes considerabil și a primit un al doilea dan. În 1966, a fost creată Federația Internațională de Taekwondo.

La începutul anilor 1970, din cauza situației politice dificile din țară, Choi a părăsit Coreea și a mutat sediul federației în orașul canadian Toronto. Cu toate acestea, generalul a pierdut sprijinul financiar pe care i-l oferise anterior guvernul sud-coreean și, prin urmare, Choi Hong Hi a trebuit să coopereze cu conducerea RPDC. Din această cauză au apărut discrepanțe în scrierea numelui acestei arte marțiale: în Coreea de Nord a devenit cunoscută ca taekwondo.

De la mijlocul anilor 1970, Federația Internațională de Taekwondo (ITF) a început să funcționeze numai în țările din RPDC, URSS și unele țări din Europa de Est.

În taekwondo, loviturile sunt permise numai în zonele protejate ale corpului. Este interzis să loviți sub centură, să efectuați apucături sau să atacați cu genunchii; în plus, se acordă puncte de penalizare pentru aruncări.

Cu toate acestea, în Coreea de Sud, tradițiile de taekwondo nu au fost uitate. În noiembrie 1972 în

Centrul de cercetare, instruire și popularizare Kukkiwon Taekwondo a început să funcționeze în Seul. În anul următor, a fost înființat sediul Federației Mondiale de Taekwondo (WTF), condusă de Kim Un-yong. După ceva timp, filiale ale federației sud-coreene au fost deschise în 118 țări ale lumii, inclusiv în cele în care ITF-ul funcționa deja.

Tehnicile de Taekwondo includ:

- Poomsae - exerciții care dezvăluie nivelul de pregătire al unei persoane care studiază acest tip de arte marțiale;

- kepha - exerciții pentru spargerea obiectelor;

- kerugi - un duel desfășurat cu respectarea tuturor regulilor și folosirea protectorilor, victoria pentru care se acordă în funcție de numărul de puncte marcate.

Loviturile sunt considerate prioritare. Doar 30% din toate loviturile sunt livrate cu mâinile. Aceasta este una dintre diferențele dintre taekwondo și karate. Armele nu sunt folosite deloc, deoarece, conform tradițiilor acestei arte marțiale, o persoană bine antrenată în sine este o armă formidabilă pentru alții.

În 1994, taekwondo a primit statutul de unul dintre sporturile olimpice, iar în 2000, competițiile din acesta au fost incluse în programul Jocurilor Olimpice.

Japonia

În Japonia modernă, au fost dezvoltate o mare varietate de arte marțiale, în care sunt apreciate agilitatea, îndemânarea și capacitatea de a lovi rapid și precis. Cele mai faimoase dintre ele sunt karate, aikido etc. Cu toate acestea, nu a fost întotdeauna cazul. În antichitate, artele marțiale nu s-au dezvoltat în această regiune, iar în lupte nu dexteritatea și îndemânarea erau apreciate, ci, ca în Rusia, puterea și capacitatea de a rezista la lovituri.

Una dintre aceste lupte este descrisă în tratatul antic „Nihongi" („Analele Japoniei"): „... Nomi no Sukune a sosit de la Izumo, iar el și Taima no Kehaya au primit imediat ordin să lupte. Acești bărbați stăteau unul față de celălalt. Amândoi și-au ridicat picioarele și și-au dat cu piciorul. Și Nomi no Sukune i-a rupt coastele lui Kehai cu o lovitură și l-a lovit din nou și i-a rupt partea inferioară a spatelui. Prin urmare, pământul Taima no Kehaya a fost capturat și dat în întregime lui Nomi no Sukune." Astfel de lupte au fost numite chikara-kurabe în Japonia, ceea ce înseamnă „măsurarea puterii".

În Evul Mediu, regulile sumai erau folosite în timpul duelurilor de luptă. Mai mult, în lupte au executat adesea lovituri și o împingere la călcâi - tehnici interzise oficial în competițiile sportive.

În secolele V-VI, luptele sumai s-au format pe baza chikara-kurabe, ale cărui reguli au stat ulterior la baza sumo-ului modern. Sumai a câștigat rapid popularitate, iar luptele au avut loc în mod regulat. Apropo, sumo este singura arte marțiale japoneze care nu este un sport de luptă, ci unul sportiv.

Tehnica sumai era destul de simplă și includea împingerea, căderea și doborârea. Dar principala calitate necesară pentru victorie a fost puterea, care depindea în principal de greutatea corpului luptător. Pentru a-l crește, aderenții Sumai au aderat la diete speciale.

O creștere a dezvoltării artelor marțiale a avut loc în secolele VIII-IX, când s-au stabilit contacte între insule și continent. Imigranții din China și Coreea au început să sosească în țara soarelui răsărit. Ei și-au adus tradițiile aici, inclusiv capacitatea de a lupta cu și fără arme.

În acea perioadă, legendara școală a lui Shosho-ryu („școala tuturor

premii"). A fost fondată de comandantul Sakanoue Tamuramaro, un chinez de naștere, reprezentant al unei familii străvechi și foarte nobile. Școala a învățat, printre altele, cum să dezvolți forța brațului și să întărești suprafețele de lovire pentru a rezista la lovituri puternice. Adepții lui Shosho-ryu, conform legendei, au putut să străpungă o coajă de metal puternică cu o lovitură de pumn.

Școala Chosui-ryu a adus o contribuție semnificativă la istoria artelor marțiale japoneze. A fost fondată de Otomo Komaro, care a avut ocazia

să studieze arta pumnului chinezesc de la maestrul Jianzhen, venit în Japonia în timpul domniei împăratului Koken (749-758).

Apoi, pe la mijlocul secolului al XIV-lea, tehnica a fost îmbunătățită de samuraiul Urabe no Sukune Kanesada. L-a completat cu tehnici pe care le-a învățat de la mentorul chinez Sunren Yixiu. El a numit noua artă a chosui-ryu „daken-jutsu” sau „arta loviturilor de pumn”. Ulterior, pe baza tehnicii de luptă neînarmată a lui Chosui-ryu, au fost dezvoltate tradițiile lui Kuki Shinden-ryu, care în perioada modernă este una dintre cele mai influente școli de bu-jutsu din Japonia.

Yoroi-kumiuchi

În secolul al XIX-lea, în Țara Soarelui Răsare, sistemul de luptă al yoroi-kumiuti (kumiuti, yoroi-gumi, kattyu-gumi) a început să prindă contur - lupta în armură. Era similar cu sumai, deoarece lupta în armuri masive, voluminoase și grele se desfășura în același mod. Cu toate acestea, în ciuda inconvenientului armurii, alegerea tehnicilor tehnice în această luptă s-a dovedit a fi mult mai bogată decât în sumai. Motivul este destul de de înțeles, pentru că kumi-uti nu a fost în niciun caz o luptă sportivă, în care a fost suficient să-l doboare pe adversar la pământ. În acest caz, a fost necesar să loviți inamicul cu o armă (cel mai adesea până la moarte).

În yoroi-kumiuchi nu existau restricții stricte, ca în sumai: nu era necesar să lupți doar stând în picioare, era permis să dai orice lovitură și să folosești arme.

Lupta din Japonia în secolele X-XIII a avut loc după cum urmează. În primul rând, adversarii au tras mai multe săgeți unul în celălalt dintr-un arc, după care au trecut la atac, s-au ciocnit și imediat au căzut amândoi la pământ. Adesea nici măcar nu aveau timp să-și scoată săbiile din teacă, așa că cel mai des erau folosite tehnicile de luptă yoroi-kumiuchi. În același timp, pumnalele scurte și cuțitele, care puteau fi folosite și în luptă apropiată, erau foarte populare.

Yoroi-kumiuchi s-a bazat pe o varietate de tehnici de luptă: apucare, aruncări, cute, strangulare, care au făcut posibilă lupta chiar și cu un adversar îmbrăcat în armură. Pumnii și loviturile cu picioarele erau permise, dar erau rareori folosite, deoarece nu avea rost să lovim piciorul sau stomacul protejat de echipament. Cel mai mare accent a fost pus pe mișcările corecte ale șoldurilor și pe aplicarea forței brațelor și picioarelor. De exemplu, a existat tehnica yetsu-gumi („sfert de ambreiaj”), care era o prindere simetrică reciprocă specială: luptătorii se apucau unul pe celălalt fără să atingă armura cu mâinile. Amândoi își mențineau echilibrul și își puteau controla reciproc acțiunile. După ce a ales un moment convenabil, unul dintre adversari ar putea încerca să scoată un cuțit special pentru perforarea armurii (yoroi-doshi). În același timp, apucând cuțitul de la centură cu mâna stângă, ar trebui să ții inamicul strâns cu dreapta. Ținând cuțitul într-un anumit unghi, a fost necesar să se împingă lama în golul dintre plăcile echipamentului cu o mișcare rapidă și precisă.

În yoroi-kumiuchi se foloseau tot felul de aruncări cu cădere, timp în care luptătorul încerca, folosind greutatea propriului corp și greutatea armurii, să-și doboare adversarul la pământ, apoi s-a

sprijinit de el și l-a ucis pe cel epuizat. adversarul cu o lovitură de cuțit.

În secolele 10-13, turneele de yoroi-kumiuchi se țineau adesea în Japonia. Au prezentat un spectacol foarte interesant: înainte de începerea următoarei lupte, numele a fost întotdeauna anunțat, pedigree-ul fiecărui participant a fost citit și provocările de luptă au fost anunțate. Faptul este că samuraii, de regulă, au refuzat să lupte cu cei care doreau să-și ascundă numele sau erau de origine insuficient de nobilă.

Adepții tradițiilor Yoroi-Kumiuchi au căutat să folosească cât mai eficient caracteristicile de design ale armurii. De exemplu, atunci când este atacat din spate, un luptător ar putea ridica brusc viziera căștii inamicului, drept urmare placa din spate a acestei căști de cap s-a sprijinit de baza gâtului și a rupt vertebrele. Pe placa din spate era un inel metalic pentru a întări tolba de săgeți. Luptătorii l-au folosit ca mâner atunci când aruncau prin șold.

În Japonia, duelurile unu-la-unu erau apreciate mai mult decât bătăliile dintre două unități militare, în timpul cărora a fost foarte greu de stabilit care dintre adversari a dat dovadă de cel mai mare curaj. Totuși, acest lucru avea și dezavantajele sale: obișnuindu-se să-și întâlnească adversarii față în față, războinicii nu s-au gândit la faptul că ar putea fi atacați din spate. După ce s-au luptat unul cu celălalt, indiferent cât de mult și-ar fi dorit, nu au mai putut controla acțiunile celorlalți războinici. Yoroi-kumiuchi a fost principala formă de luptă neînarmată în Japonia timp de câteva secole. Cu toate acestea, a fost canonizat abia în secolele XIV-XV. Ulterior, această luptă a fost inclusă în programul multor școli de bu-jutsu. Primatul canonizării este încă disputat de două școli: Myco Chokuden-ryu, fondată, conform legendei, în secolul al XIII-lea de călugărul budist Ikeibo Cho-hen, și Tsutsumi Hozan-ryu, formată în secolul al XIV-lea de un elev al fondatorul bu-jutsu-ului japonez, călugărul zen Jion Tsutsumi Yamashiro -no kami Hozan.

Kogusoku

Până la mijlocul secolului al XVI-lea, metoda de război s-a schimbat și, în același timp, tehnica luptei corp la corp suferise schimbări semnificative. Bătălia nu a mai fost un turneu, ci o ciocnire a două armate populate, cavalerie, lăncieri, arcași etc. Nu se mai țineau dueluri unu-la-unu.

În ciuda popularității kogusoku, cei mai nobili samurai au continuat să poarte armuri grele care acopereau cea mai mare parte a corpului. Apropo, erau atât de puternici încât puteau proteja o persoană chiar și de un glonț de muschetă.

În plus, numărul armatelor a crescut semnificativ. Soldații nu mai erau recrutați doar din reprezentanții claselor nobiliare, ci și dintre plebei. Recruții aveau nevoie de armură simplă, ușoară și ieftină, care să nu restricționeze mișcarea și să protejeze doar părți vitale ale corpului. În secolul al XVI-lea, maestrul Matsunaga Hisashige a inventat armura ușoară la scară - gusoku. Forma sa simplificată, kogusoku, a devenit mai răspândită, incluzând o placă pentru piept,

apărătoare pentru picioare, genunchiere și bretele. O astfel de armură era purtată de soldații infanteriei.

În același timp, a apărut un nou sistem de luptă corp la corp în armura ușoară kogusoku - kogusoku și koshi no mawari („înconjurul spatelui inferior"). Fondatorul său, conform legendei, a fost Take-nouchi Hisamori. Tehnicile Kogusoku au fost variate și au inclus:

- arunca peste umar, spate, sold;

- tot felul de carlige;

- lovituri destinate să lovească părți ale corpului neacoperite de armură: rinichii (o lovitură circulară cu pumnul, ocolind corpul), zona inghinală (o lovitură de tip uppercut sub „fusta" armurii), genunchiul ( o lovitură cu marginea piciorului);

- tehnici dureroase la nivelul cotului, genunchiului, vertebrelor cervicale;

- intoarcerea adversarului cu susul in jos si apoi lovirea cu capul de o piatra.

În aceeași perioadă, samuraii au continuat să poarte armuri grele și să lupte conform tradițiilor yoroi-kumiuchi. În acest sens, multe școli de bu-jutsu au introdus în programul lor ambele tipuri de luptă corp la corp menționate mai sus.

Jujutsu

Până la începutul secolului al XVII-lea, războaiele interne au încetat în țară. Era bătăliilor nesfârșite este un lucru din trecut, armura a devenit inutilă. Cu toate acestea, artele marțiale au continuat să se dezvolte. Mai mult, lipsa armurii nu face decât să sporească capacitățile combatanților. În această perioadă a înflorit arta de a lupta fără arme. Apoi s-a format tehnica jujutsu (yawara, wa-jutsu, tai-jutsu etc.).

Esența tehnicii jujutsu poate fi exprimată în cuvintele poetului japonez Ikkyu Sojun: „Dacă un flux incontrolabil intră în grabă, nu te lupta cu el, nu-ți irosești puterea - este mai bine să ai încredere în valuri".

Tradus din japoneză, jujutsu înseamnă „arta blândeții", iar acest nume descrie această tehnică cât mai precis posibil. Un adept al jujutsu a învins inamicul fără să-i opună puterea, ci, dimpotrivă, retrăgându-se. Luptătorul jujutsu a căutat, folosind principiul „conformității elastice", să epuizeze mai întâi puterea adversarului și apoi să-l învingă. Cu alte cuvinte, esența jujutsu se rezumă la următoarele: este necesar să „lăsați forța inamicului să treacă sau să o redirecționați, iar când este epuizată, adăugați propriul efort".

Există o legendă despre cum a apărut această tehnică. Se spune că tehnicile jujutsu au fost dezvoltate de un medic japonez din orașul Nagasaki, Akayama Shirobei (conform unei versiuni - Mnypa Yoshin). A călătorit în China și a studiat acolo medicina și artele marțiale. În

această țară, a stăpânit tehnica aruncărilor, prinderilor dureroase și loviturilor. Întors în Japonia, Shirobei, pe baza cunoștințelor dobândite, a dezvoltat tehnica hakuda și a început să o predea la o școală privată. Pregătirea la cursuri a fost însă prea monotonă, iar după un timp studenții au părăsit instituția lui unul după altul. Școala a existat de patru ani, apoi Shirobei a fost nevoită să o închidă. A părăsit zona în care locuia și s-a stabilit într-un templu budist, unde a decis să conducă o sută de zile de meditație.

Termenul „jujutsu” a fost cunoscut nu numai în Țara Soarelui Răsare, ci și pe continent. A fost folosit pe scară largă în școlile de arte marțiale din China și Coreea.

Mai mult, legenda spune despre următoarele. Într-o dimineață, Shirobei a părăsit casa pentru a face o plimbare în grădină. A nins toată noaptea, iar ramurile multor copaci au fost rupte, doar salcia (conform unei alte versiuni - cireș) nu a avut nici o ramură ruptă, deoarece zăpada a alunecat de pe ramurile ei flexibile. Privind acest copac, Shirobei a simțit o perspectivă extraordinară. Chiar în acel moment, și-a dat seama că nu ar trebui să reziste forței adversarului său, trebuia să o evite, să-i schimbe direcția și să o folosească în avantajul său. Ulterior, și-a reelaborat întregul arsenal de tehnici, crescându-le numărul la 70 (conform unei versiuni, până la 300), luând ca bază „principiul cuprinzător al depășirii puterii cu blândețe și

maleabilitate." Shirobei a deschis o nouă școală, în care mulți dintre adepții săi au studiat. După moartea profesorului, a fost numit Yoshin-ryu.

În secolele următoare, jujutsu a continuat să se dezvolte, influențat de tradițiile marțiale chinezești. Imigranții chinezi au avut o mare contribuție la dezvoltarea sa. Unul dintre ei a fost Chen Yuanbing (în transcriere japoneză - Ting Gemping), care a completat tehnica jujutsu cu tehnici ale artei marțiale Shaolin.

S-au păstrat multe informații despre viața lui Chen Yuanbing. Se știe că s-a născut în provincia Zhejiang în 1587 și a primit o bună educație în tinerețe. În 1615, când avea 27 de ani, a intrat la Mănăstirea Shaolin pentru a studia, unde a petrecut 13 luni. În 1621, Yuanbing, în vârstă de treizeci și cinci de ani, a venit pentru prima dată în Țara Soarelui Răsare ca traducător. A lucrat ceva timp la ambasada din Kyoto, apoi a fost invitat să slujească sub prințul Mori.

Patru ani mai târziu, Yuanbin s-a stabilit pe Muntele Korin-zan, unde era o mănăstire budistă retrasă. Un an mai târziu, în această zonă a fost construită o nouă mănăstire, Korin-zan Kokusho-ji, în care Yuanbin a început să conducă cursuri de arte marțiale. Primii săi studenți au fost trei samurai rătăcitori Fukuno Shichiroemon, Isogai Jirozaemon și Miura Yojiemon, precum și călugării Koku-sho-ji. Samuraii, după ce au studiat tehnicile de luptă, au călătorit din nou prin țară și și-au creat propriile școli, de care s-au separat ulterior diferite ramuri ale acestei arte.

Călugării din Kokusho-ji, dimpotrivă, au transmis Gempin-ryu jujutsu („tradiția Yuanbin”) din generație în generație, încercând să-l păstreze neschimbat.

Una dintre școlile clasice de jujutsu din Japonia în prezent este Hakko-ryu („școala celor Opt Raze”). Numărul membrilor săi depășește 900 de mii de oameni. Școala are filiale în Australia și SUA. În țările europene, dimpotrivă, este aproape necunoscut.

Înflorirea tradițiilor jujutsu a fost observată la începutul secolelor XVIII-XVIII. În acest moment, au apărut multe școli noi, iar numărul lor, potrivit unor surse, a ajuns la 700. Dintre diferitele direcții, Araki-ryu, Asayama Ichiden-ryu, Daito-ryu, Yoshin-ryu, Ichin-ryu, Kiraku-ryu , s-a remarcat Kuki Shinden. -ryu, Kushin-ryu, Muso-ryu, Ryoi Shin-to-ryu, Shibukawa-ryu, Shin-no Shindo-ryu, Shibukawa-ryu, Takenouchi-ryu, Tenshin Shinyo-ryu, Yagyu Shingan -ryu, etc.

Au trecut însă alte două secole, iar multe dintre școli s-au trezit brusc pe cale de dispariție, deoarece tradițiile lor erau considerate depășite. Unii dintre ei predau în prezent judo și aikido, în timp ce alții, prin eforturile entuziaștilor, continuă să păstreze tradițiile străvechi. În stadiul actual, Japonia vede jujutsu ca pe o comoară națională și se străduiește să o păstreze și să o restaureze.

Jigaro Kano își amintea adesea vechiul proverb japonez: „Ju yoku go-o sei suru”, care se traduce prin: „Blețea va birui puterea și răul”. Multă vreme a exprimat esența bazei teoretice a vechilor școli de jujutsu și a devenit baza judo-ului.

Judo

Judo este o altă formă modernă de arte marțiale japoneze. A apărut abia la sfârșitul secolului al XIX-lea. Fondatorul acestui stil a fost Jigaro Kano.

Din copilărie, Kano a avut o sănătate precară și, pentru a deveni mai puternic și a câștiga putere, a început să meargă la cursuri la o școală de jujutsu. După absolvirea internatului, a intrat la liceu, dar tot nu s-a oprit din antrenament. Kano a studiat multe stiluri și tendințe

jujutsu (Tenshinshinyoryu, Kito-ryu etc.). Experiența sa i-a dat motive să concluzioneze: „...că tehnologia diferitelor școli nu merită întotdeauna laudă; există și o mulțime de lucruri negative.” După ce a descoperit deficiențe în multe stiluri, a început să dezvolte unul nou, care includea cele mai bune tehnici și exerciții de jujutsu, precum și pe ale lui. Multă vreme, Kano a observat obiceiurile pisicilor, cum își atacă prada, cum aterizează pe toate cele patru labe și de aceea grația felină a fost caracteristică multor tehnici ale noii sale tehnici.

Forța fizică mare în judo nu este o cerință principală. O persoană slabă, folosind tehnici de judo, poate învinge un adversar, chiar și unul semnificativ superior lui ca forță. Așa a descris însuși maestrul un astfel de duel: „Să presupunem că puterea unei persoane este măsurată în unități. Partenerul meu, să zicem, are o putere egală cu 10 unități. Eu însumi sunt mult mai mic și mai slab decât el, am o forță egală cu 7 unități. Dacă pune presiune asupra mea cu puterea lui, atunci în mod natural voi ceda și chiar voi cădea. Dar dacă mă îndepărtez de strânsoarea lui cu aceeași forță cu care înaintează,

adică manevră, atunci el va fi obligat să se aplece spre mine și astfel să-și piardă echilibrul. Desigur, puterea lui va rămâne cu el, dar nu o va putea folosi în acest moment. Și-a pierdut picioarele. Și acum din 10 unități de forță îi mai rămân doar 3. Eu, fără să-mi pierd echilibrul, rețin și eu toate cele 7 unități de forță. La un moment dat, devin mai puternic decât adversarul meu și atunci trebuie să-l înving fără a depune mult efort.” Această afirmație este acum considerată un clasic, exprimând cel mai exact esența judo-ului.

Kano a învățat: „Judo este calea către cea mai eficientă utilizare a minții și a corpului. Esența judo-ului constă în stăpânirea artei atacului și apărării prin antrenament dur, întărirea corpului și cultivarea voinței.”

Kano și-a numit stilul „judo”, care înseamnă „mod blând” în japoneză. O cerință necesară în această arte marțiale era acum o atitudine respectuoasă față de adversarul cuiva: luptătorii s-au închinat unul față de celălalt înainte și după încheierea luptei și au respectat alte reguli de etichetă.

În 1882, Kano a devenit inspector și instructor la privilegiatul Liceu Gakushuin. În apropiere, la Templul Eishoji, a deschis o sală de lupte, care de-a lungul timpului s-a transformat în cel mai mare centru de antrenament din lume pentru specialiști în judo. În prezent este cunoscut sub numele de Kodokan. Sistemul de antrenament dezvoltat de Kano este folosit și astăzi.

Toți cei care doresc să studieze la Kodokan depun un jurământ solemn, care include cinci puncte.

1. Din moment ce am decis să mă dedic judoului, nu voi refuza să exersez fără motive serioase.

2. Prin comportamentul meu promit să nu diminuez demnitatea dojo-ului (sala de lupte judo).

3. Nu voi dezvălui niciodată secretele școlii celor neinițiați și doar în ultimă instanță voi lua lecții în altă parte.

4. Promit să nu dau lecții fără permisiunea profesorului meu.

5. Jur de-a lungul vieții să respect regulile Kodokanului: acum ca student, iar mai târziu ca profesor, dacă devin.

Creșterea popularității judo-ului în Japonia a continuat până la izbucnirea celui de-al Doilea Război Mondial. În timpul războiului, instructorii au plecat în armată, iar multe săli de sport au fost distruse. După război, cartierul general al forțelor de ocupație americane a interzis cursurile de judo în școli și alte instituții oficiale din Japonia.

La sfârșitul anilor 1940, instructorii japonezi au început să predea tehnici de judo

Soldații americani, iar după ceva timp această artă marțială a început să fie reînviată. În 1948 a avut loc primul campionat național de acest

tip de arte marțiale și, în același timp, s-a format Uniunea Europeană de Judo (UED). De-a lungul timpului, a inclus peste 30 de state. În plus, a fost formată organizația Federației Internaționale de Judo (FJF), la care s-au alăturat peste 100 de state diferite. În 1959, judo a fost recunoscut ca sport olimpic și a fost inclus pentru prima dată în programul celor XVIII Jocuri Olimpice de la Tokyo. În prezent, competițiile de judo sunt incluse constant în programele olimpice.

Caracterele japoneze pentru judo pot fi traduse în diferite interpretări. Una dintre opțiunile de traducere pentru această expresie este: „Arta de a obține victoria cu ajutorul minții”.

În stadiul actual, pregătirea judo a fost inclusă în programul de educație fizică din școlile secundare japoneze. Scopul acestei discipline sportive este îmbunătățirea sănătății, dezvoltarea forței și a funcțiilor motorii ale elevilor. În timpul orelor, ei se antrenează, învață să atace și să se apere și se pregătesc pentru spectacole în competiții.

Tehnica judo include trei secțiuni mari: aruncări, luptă înclinată și o secțiune de luptă. Pentru a-l stăpâni, elevii trebuie în primul rând să învețe principalele elemente ale luptei:

- ukemi, sau asigurare, - capacitatea de a cădea fără a vă răni partenerul și pe dvs.;

- mișcare ayumiashi (pași normali) și tsugaishi (pasi);

- capacitatea de a alege o poziție inatacabilă și prinderea potrivită în timpul unei lupte;

- abilități de a stăpâni toate metodele de kuzushi (pentru a arunca inamicul dezechilibrat) și abilitatea de a efectua toate taisabaki (tururile).

În timpul luptei, aruncările sunt permise, dar ele sunt efectuate într-o luptă reciprocă, când adversarii încearcă să se dezechilibreze reciproc și să execute o tehnică. De exemplu, într-un efort de a menține echilibrul corpului, unul dintre luptători încearcă să schimbe centrul de greutate al celuilalt, apoi îl aruncă pe saltea. În timpul unei lupte predispuse, adversarii se străduiesc, de asemenea, să se priveze reciproc de o poziție stabilă și să suprime rezistența. După ce au atins un anumit nivel de măiestrie, elevii încep să învețe combinații de tehnici.

Aikido

Dintre toate artele marțiale japoneze existente în prezent, Aikido este cel mai tânăr. A fost creat la mijlocul secolului al XX-lea la inițiativa lui Morihei Ueshiba.

Ueshiba a luat mișcările circulare netede ca bază pentru sistemul său, considerându-le cele mai armonioase și potrivite pentru apărare. În general, el a conceput noua artă ca fiind defensivă, capabilă să protejeze o persoană de orice atac. A selectat tot felul de tehnici

defensive din diverse arte marțiale, atât antice cât și moderne, și le-a sistematizat.

Înainte de a fonda Aikido, Ueshiba a stăpânit multe arte marțiale japoneze. Se știe că a studiat la unele școli de jujutsu, inclusiv școala de scrimă cu suliță yari jutsu.

Principiul practic al Aikido a fost exprimat în cuvinte împrumutate din vechiul tratat japonez „Tao Te Ching”: „Nu vă împotriviți Naturii și respectați legile ei, supuneți-le cu mintea și urmați-le cu corpul - și veți deveni una cu a ei. Și apoi toți cei care decid

te atacă, vei fi forțat să te ocupi de întregul Univers. Este posibil ca el să câștige? Lasă-ți adversarul să pună puterea și tu doar adaugi abilitate și, din moment ce amândoi sunteți particule dintr-un singur Univers, atunci contează cine și ce a contribuit la realizarea binelui comun - eliminarea conflictelor și stabilirea armoniei.”

În Aikido, atunci când execută o anumită tehnică, o persoană trebuie să-și miște corpul de-a lungul unei căi arcuite în mai multe direcții: proiecția mișcărilor luptătorului în trei dimensiuni va da contururile unei spirale și ale unei sfere. Datorită rotației, luptătorul poate sustrage rapid linia de atac.

În general, există multe variații ale mișcărilor de rotație în Aikido. Ele sunt baza pentru răsturnări și căderi.

În timpul unei lupte, un luptător care se apără conform regulilor aikido nu trebuie să-și privească adversarul în ochi; Mai mult, este interzis, deoarece inamicul îl poate suprima cu agresivitatea sa. Luptătorul trebuie să-și observe atent și concentrat toate mișcările, chiar și cele mai mici.

În Aikido există doar două poziții: stânga și dreapta. Cea mai importantă acțiune tehnică - aruncarea este efectuată prin folosirea forței inamicului. Maestrul de aikido trebuie doar să aleagă direcția, viteza și puterea cu care se va desfășura lupta. Pentru a face acest lucru, el folosește mișcări care provoacă durere adversarului și îl obligă să acționeze în direcția corectă pentru a o reduce. Pentru a învinge un maestru de aikido, atacatorul trebuie să se deplaseze pe traiectoria pe care și-o propune, să încerce să prezică acțiunile sale ulterioare și să le prevină. Practicantului nu trebuie lăsat să influențeze reflexele dureroase. Cu toate acestea, acest tip de luptă este de fapt destul de complicat.

Karate

Tradiția marțială a karate-ului își are originea pe insula Okinawa, care aparține în prezent Japoniei. Dar nu a fost întotdeauna așa.

În 1606, prințul japonez Shimazu Ieshiha, cu ajutorul a trei mii de samurai din clanul Shimazu (după alte surse, clanul Satsuma) a capturat insula. Okinawenii nu au putut rezista unei armate atât de mari, deoarece nu cunoșteau artele marțiale și erau slab înarmați. Cu toate acestea, această captură a devenit punctul de plecare pentru dezvoltarea unei arte marțiale numită „karate” pe insulă.

Într-un tratat despre Okinawa-te, scris în secolul al XVIII-lea, există următoarele rânduri: „Nu-ți pierde timpul, fie că ești tânăr sau bătrân, învață să întorci lovitură cu lovitură. Mâna ta să fie mai puternică decât oțelul de damasc, pentru ca dușmanii tăi să se bazeze în zadar pe puterea unei lame de oțel.”

După ce a capturat insula, prințul japonez și-a forțat locuitorii să plătească taxe mari; Populația locală a suferit o oprimare severă și umilință din partea Japoniei. Okinawenii, la rândul lor, au fost forțați să se antreneze pentru a rezista samurailor. Neputând folosi arme împotriva lor, locuitorii insulei și-au transformat în cele din urmă brațele și picioarele în arme formidabile. Mulți țărani au reușit să-și dezvolte membrele în așa fel încât dintr-o singură lovitură să poată despica o cască sau să străpungă armura unui samurai. Prin urmare, cuvintele „lasă-ți mâna să fie mai puternică decât oțelul damasc” ar trebui înțelese nu alegoric, ci literal.

Okinawenii au studiat tehnicile chinezești pe care le cunoșteau și au venit cu altele noi. Metoda de întărire a membrelor pare să fi fost dezvoltată pe insulă. A constat în următoarele: un student care începea să studieze karate a turnat o găleată plină de fasole și de câteva mii de ori pe zi și-a înfipt brusc mâinile în ea, cu degetele închise și deschise. După ceva timp, sângele a început să curgă de sub unghii, dar antrenamentul nu s-a oprit aici: elevul a trebuit să îndure durerea. După câteva luni de astfel de activități, vârfurile degetelor și-au pierdut din sensibilitate, iar persoana nu mai are

simțit durere.

Datorită antrenamentului lung și serios, forța de lovire în karate poate ajunge la 700 kg, iar forța de lovire poate ajunge la mai mult de o tonă.

Treptat, elevul a trebuit să mărească forța loviturii până a reușit să străpungă găleata cu fasole direct. Același antrenament a fost efectuat cu o găleată umplută cu nisip, pietriș fin și pietricele. Cei mai persistenti s-au antrenat turnand bile de plumb intr-o galeata. După astfel de exerciții, mâinile dobândeau atât de puternică încât o persoană putea străpunge coastele unui cal cu o singură lovitură a pumnului. Antrenamentul a fost folosit și pentru a întări pumnii. De exemplu, s-a recomandat să vă scufundați mâinile alternativ în apă clocotită și apă cu gheață. Puterea și acuratețea loviturilor au fost exersate pe un snop de paie strâns împletit. Picioarele erau întărite în moduri nu mai puțin sofisticate; antrenamentul blând a fost conceput pentru a întări capul. Multă vreme, această artă marțială a purtat aproape același nume ca insula - „Okinawa-te”. Până la începutul secolului al XIX-lea, trei stiluri principale de Okinawa-te au apărut în Okinawa. Au fost numiți prin analogie cu zonele în care practicau: Shuri-te, Naha-te și Tomari-te. Primele două stiluri sunt mai cunoscute; ele au stat la baza ramurilor moderne ale karate-ului.

Shuri-te s-a bazat pe așa-numitele stiluri nordice ale wushu. Tradițiile Shuri-te au stat la baza școlii moderne de karate Shotokan. Fondatorul școlii a fost Gichin Funakoshi; la rândul său, a studiat sub doi maeștri remarcabili de shuri-te din secolul al XIX-lea, Itosu Ahko

și Azato Peichin. Unul dintre elevii lui Ahko, Mabuni Kenwa, a sintetizat Naha-te și Shuri-te și și-a dezvoltat propriul stil de Shito-ryu.

Stilurile sudice de wushu au devenit principalele pentru Naha-te. Pentru această direcție, principalele lucrează cu mâinile în conformitate cu stilurile chinezești de tang-long („mantis”) și wingchun, o poziție stabilă, respirație abdominală puternică și lovitură numai de jos într-un arc.

În karate s-a format practica tameshi-wari - spargerea obiectelor de duritate variabilă (blocuri de lemn, cărămizi, plăci de piatră).

Cei mai proeminenți reprezentanți ai naha-te moderne sunt maeștrii Chojun Miyagi și Masutatsu Oyama. Primul a dezvoltat stilul Goju-ryu, al doilea - direcția Kyokushin-kai. În prezent, toate aceste stiluri și tendințe sunt unite oficial sub numele comun „karate”. Cu toate acestea, multă vreme conceptul de „karate” nu a existat deloc în Japonia. Acest cuvânt a intrat în uz abia la începutul secolului al XX-lea.

În 1921, în timpul unui festival de arte marțiale din Tokyo, Gichin Funakoshi a demonstrat pentru prima dată tehnicile Okinawa-te. Nimeni nu se aștepta ca interpretarea lui să fie atât de reușită. Funakoshi, necunoscut până atunci, a devenit imediat foarte popular în toată Japonia. Jigaro Kano, fondatorul Kodokan (academiei de judo), l-a invitat pe Funakoshi în sala sa de antrenament pentru ca maestrul să poată oferi studenților săi câteva lecții.

De la începutul anilor 1930, o nouă artă pentru mulți, numită karate-jujutsu („arta mâinii chinezești”), a fost decisă să fie inclusă în programul de educație fizică al tuturor universităților japoneze. În 1936, Funakoshi a deschis școala Shotokan, care astăzi este una dintre cele mai mari școli de karate din lume.

Stilurile moderne de karate includ următoarele. Shorin-ryu, sau stilul Okinawan. Se caracterizează prin poziții mai înalte, iar lovirea deasupra taliei este interzisă, deoarece aceasta poate duce la pierderea stabilității atacatorului și la primirea unei lovituri în zona inghinală.

Adepții lui Shorin-ryu studiază tacticile de luptă folosind anumite tipuri de arme cu lame.

La executarea urakenului, lovitura cade pe falangele degetelor mijlociu și arătător, strânse într-un pumn. În acest caz, contează nu numai poziția mâinii în sine, ci și întregul braț până la umăr.

Isshin-ryu. Fondatorul său este Tazuo Shimabuku (1905-1975). A început să studieze această artă în 1914, iar patruzeci de ani mai târziu și-a creat propriul stil. Tradițiile Serin-ryu și Goju-ryu sunt luate ca bază. La început, stilul său nu a fost popular și Shimabuku a avut puțini studenți.

După ceva timp, marinarii și soldații americani au început să participe la antrenament (bazele lor, precum școala, erau situate în Okinawa).

Datorită acestui fapt, stilul a devenit larg răspândit în Statele Unite.

Isshin-ryu este caracterizat de poziții tipice din Okinawa; lovitura principală este o lovitură de pumn - uraken. Oficial, sunt permise doar loviturile sub centură, dar în competițiile din Statele Unite ale Americii se execută adesea lovituri în cap. Isshin-ryu este considerat a fi o metodă destul de eficientă de atac și apărare.

Goju-ryu. Fondatorul său este Gichin Miyagi. A început să se antreneze în sistemul Okinawa-te în 1902. De două ori - în 1915 și 1917 - a vizitat China, unde a studiat tradițiile locale de arte marțiale. În 1917, Miyagi și-a deschis propria școală pe insula Okinawa, în Naha, iar în 1929 a anunțat crearea propriului stil. A fost numit goju-ryu, care înseamnă „moale-dur” în japoneză. Acest stil se caracterizează prin mișcări dure, ascuțite, în linie dreaptă atunci când efectuează un atac (go) și mișcări moi și netede în cerc atunci când te aperi (ji). Printre tehnicile sunt multe care vă permit să apucați și să aruncați.

Goju-ryu este o artă pur marțială și nu este potrivită pentru lupte simple. Ulterior, a fost creată o variantă de goju kai, care vizează sparring. Există în special multe școli de sport Goju Kai în SUA. În timpul antrenamentului, se acordă o atenție deosebită pregătirii fizice generale a elevilor și exersării prinderii mâinii. În sparring liber, sunt permise luptele în poziție culcat și atacurile în zona inghinală.

Cuvântul „kata” înseamnă literal „forme” în japoneză. Acesta este numele dat seturi de exerciții formale în unele arte marțiale chinezești.

Ueshi-ryu. Fondatorul său este Ka-bun Ueshi. S-a născut în 1877, la vârsta de douăzeci de ani s-a mutat în China, unde timp de treisprezece ani a studiat tradițiile marțiale sub îndrumarea maestrului Chou Tse-ho, creatorul așa-numitului stil tigru. Întors în Japonia, Ueshi s-a căsătorit și a devenit fermier. Nu a mai participat la activități sportive de ceva vreme. În 1924, Ueshi s-a mutat la Wakayama, unde a avut primul său elev. Apoi maestrul și-a creat propriul stil, l-a numit după el și a fondat o școală, condusă de fiul său, Kann Ueshi. Stilul Ueshi-ryu este caracterizat de lovituri puternice, inclusiv cu degetele de la picioare. În general, se bazează pe tehnica kata cu care s-a antrenat Ueshi în China. În stadiul actual, există o schimbare în tradițiile Ueshi-ryu, mai degrabă față de sport decât de artele marțiale.

Unul dintre cele mai populare stiluri de karate astăzi este Shotokan. A fost fondată de maestrul Gichin Funakoshi. După cum am menționat mai sus, a studiat cu Itosu și

Azato în Okinawa. Shotokan a fost inițial foarte asemănător cu vechiul stil Okinawan, dar s-a schimbat semnificativ de-a lungul timpului. O contribuție semnificativă la dezvoltarea sa a fost adusă de fiul fondatorului școlii, Giko Funakoshi.

Shotokan se caracterizează prin poziții stabile și mișcări ascuțite și energice. În general, Shotokan este cel mai dinamic stil de karate. Se pune foarte mult accent pe kata (exerciții). În același timp, multe

mișcări împrumutate din stilul Okinawan și-au pierdut impactul inițial și în prezent îndeplinesc doar funcții estetice.

Până în secolul al XX-lea, în Okinawa cuvântul „karate” era scris în două caractere. Primul suna ca „kara” și însemna literal „China în timpul dinastiei Tang” (conceptul de „Marea China” a fost folosit mai rar). Al doilea hieroglif - te - este tradus ca „mână”.

Shotokan a devenit cel mai răspândit în Japonia după al Doilea Război Mondial. În aceeași perioadă, elevii seniori ai școlii Nakayama, Obata și Egami au fondat Asociația Japoneză de Karate. Personalul asociației a pregătit instructori care au început apoi să predea studenților din diferite țări din întreaga lume, contribuind astfel la răspândirea popularității acestei arte marțiale. Nivelul tehnic al karate-ului a crescut semnificativ.

În 1957, după moartea lui Funakoshi, majoritatea instructorilor au părăsit asociația, declarând că metodele dure de predare și lupta regulată nu corespundeau principiilor morale stabilite de profesor. Au creat o nouă organizație, Shotokan.

Wado-ryu sau „calea armoniei”. Acest stil a fost fondat de Hironori Otsuka. A început să se antreneze încă adolescent. De la vârsta de treisprezece ani a studiat jujutsu, a studiat sistemul atemi (lovituri cu mâinile și picioarele în puncte vitale ale corpului), etc. Devenind deja maestru, a început să studieze karate sub îndrumarea lui Funakoshi.

Instructorii japonezi au numit stilul lui Oyama una dintre varietățile de kickboxing, iar profesorul însuși, la rândul său, a declarat degenerarea multor stiluri de karate japoneze și Okinawan, numindu-le dans de karate.

În 1934, Otsuka și-a fondat propriul stil, care includea tehnicile de bază de karate și jujutsu. Maestrului nu i-au plăcut exercițiile de kata, preferând sparring-ul, așa că a inclus doar nouă kata de luptă în sistem. În centrul stilului său au fost opt metode preliminare de sparring. Wado-ryu este caracterizat de poziții mai înalte decât Shotokan. Cea mai mare importanță este acordată nu stabilității în poziție, ci mobilității în mișcare. Sunt permise prinderi dureroase de mână, aruncări și sunt folosite și tehnici de evitare a loviturilor.

Shito-ryu. Acest stil, alături de Shotokan, este în prezent cel mai practicat. Fondatorul său, Kenwa Mabuni, sa născut în 1893; Chiar și în tinerețe, a studiat tehnicile de karate pe insula Okinawa cu maeștrii Itosu și Hiagona. Din 1929, Mabuni a început să predea karate studenților, iar în 1934 și-a deschis propria școală în Osaka. O trăsătură caracteristică a acestui stil este că adepții săi stăpânesc cel mai mare număr de kata (aproximativ 50 în total).

Stilul Kyokushinkai este destul de original și interesant. Fondatorul acesteia a fost M. Oyama, coreean de naștere. Născut în 1923, a studiat artele marțiale coreene și chinezești încă din adolescență, apoi s-a mutat în Japonia, unde a studiat cu Funakoshi.

si alti maestri. Cu toate acestea, niciunul dintre sistemele de antrenament nu l-a mulțumit pe deplin, iar timp de un an și jumătate s-a antrenat singur. După ce a atins un nivel înalt de pricepere, Oyama a plecat într-un turneu în Statele Unite, unde s-a luptat cu boxeri, profesioniști și luptători stradali. Pentru o mai mare popularitate, a luptat chiar și cu tauri. Drept urmare, coreeanul a reușit să omoare trei tauri și le-a rupt coarnele celorlalți. După sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, Oyama a început să predea karate studenților, iar în 1956 și-a creat propriul sistem, numindu-l Kyokushinkai, care se traduce prin „stil extrem de veridic”. În anii 1950, Oyama a invitat în mod repetat maeștri de karate de frunte să lupte cu el, dar niciunul dintre ei nu a acceptat provocarea.

Scopul principal al acestui sistem nu este îmbunătățirea antrenamentului corporal sau sportiv, ci eficacitatea luptei. Loviturile la nivelul feței și inghinale sunt considerate interzise; atacurile care vizează zona articulațiilor nu sunt, de asemenea, permise. Elevii care doresc să învețe acest stil trebuie să aibă o condiție fizică excelentă. În timpul antrenamentului, instructorii monitorizează nu numai învățarea tacticii, ci și dezvoltarea moralului adepților. Pe parcursul pregătirii lor, li se oferă diverse examene și teste. Una dintre cele mai dificile este „100 Kumite”, sau participarea la o sută de lupte împotriva unei game largi de adversari.

Originea și utilizarea armelor tăiate și de casă

O armă cu lamă este orice obiect care poate fi folosit pentru a dăuna sănătății umane cu ajutorul forței fizice. Armele cu tăiș pot fi folosite atât ca armă ofensivă, cât și în acțiuni defensive și se caracterizează prin proprietăți de străpungere, tăiere, impact și tăiere.

În prezent sunt adoptate mai multe sisteme pentru clasificarea armelor cu tăiș. La noi, aceste sisteme nu sunt foarte diferite unele de altele, bazate, de regulă, pe principiul letalității. De exemplu, agențiile de aplicare a legii au adoptat o clasificare laconică:

- arme de tocat (sabii, dame);

- arme de perforare (stileto, pumnale, baionete);

- arme de zdrobire (articulații de alamă, bipți);

- arme de perforare și tăiere (cuțite finlandeze și de vânătoare, pumnale, cuțite de baionetă);

- arme de lovire (bile de plumb etc.);

- arme de străpungere și tăiere (sabii late, zgârieturi).

Autorii literaturii populare oferă propriile opțiuni de clasificare. De exemplu, A.I. Ustinov și coautorii săi împart armele tăiate în arme în sine și instrumente care pot fi folosite ca atare. Armele în sine sunt împărțite în trei grupuri: luptă, vânătoare, precum și sport, drum și turism combinate într-un singur grup.

Armele militare constau din arme de serviciu (cuțite, pumnale, stilettos, baionete), arme naționale (cuțite, pumnale) și arme aleatorii. Armele de vânătoare includ stilettos, pumnale, cuțite și dirks.

După cum se poate observa din această clasificare, armele cu același nume, de exemplu cuțitele, pot fi clasificate în diferite grupuri, ceea ce relevă dezavantajul sistemului de mai sus.

Instrumentele includ cuțite de uz casnic și tehnice pentru prelucrarea alimentelor, de uz medical, tacâmuri și instrumente pentru lucrări tehnice.

Principiul proiectării armelor, ținând cont de teoria școlii coreene de arte marțiale, Cheonmedo, stă la baza clasificării lui K. V. Asmolov:

- arme cu margine de luptă;

- arme de impact;

- arme cu focos variabil sau rătăcitor;

- o armă cu un mâner suplimentar perpendicular pe axa verticală;

- arme cu lamă;

- arme de barbă;

- armă scurtă (cum ar fi articulațiile de alamă);

- arme flexibile;

- arme de aruncat.

O sistematizare detaliată a obiectelor care pot fi folosite ca arme cu tăiș a fost realizată de fondatorul sistemului israelian de luptă corp la corp Krav Maga, I. Lichtenfeld. El a împărțit numărul maxim de tipuri de arme în grupuri:

1. Un grup de obiecte asemănătoare unui cuțit. Include pumnale, stilettos, baionete, șurubelnițe, dalte, cuie, ace de tricotat, furculițe, diverse lame de ras, bucăți de sticlă (fereastră și sticlă) și alte obiecte similare de perforare și tăiere.

2. Obiecte care seamănă cu un băț. Acestea sunt țăruși, bâte, stâlpi, doage, mânere de la lopeți și alte unelte de grădinărit, tăieturi de țevi, vâsle, bâte de baseball și gorosh, tacuri de biliard, bețe de schi, bețe de hochei, range, range, ciocane, chei, topoare și chiar umbrele și alte instrumente.

3. Lanțuri și articole similare. Această grupă include lanțurile de biciclete și motociclete, lanțuri de transmisie cu diferite mecanisme, curele, bice, bici, tăieturi de furtunuri de cauciuc, frânghii, cabluri, frânghii groase umede, saci și pachete cu marfă etc.

4. Obiecte asemănătoare pietrei. Astfel de arme pot fi folosite ca mijloc de cântărire a mâinii la lovire sau ca arme de aruncare. Acestea includ articulații din alamă, căni de bere, încuietori, chei, robinete, supape, șaibe metalice, rulmenți, bile din rulmenți, bile de biliard, veselă, scrumiere, sfeșnice, figurine, cutii pentru băuturi și multe alte articole.

Pumnal articulat 5. Obiecte folosite ca scut. Ele pot servi drept obstacol pentru armele inamicului sau pentru membrele acestuia. Acest grup include genți, cutii, piese de mobilier și îmbrăcăminte, ustensile de bucătărie, cărți groase etc.

În procesul de modernizare a armelor cu tăiș, au apărut soiuri precum armele camuflate și combinate. Scopul de a avea o armă camuflata și abilitățile de a o folosi este evident - abilitatea de a o folosi în cel mai neașteptat moment pentru inamic.

Armele camuflate sunt produse atât în fabrică, cât și în mod de casă și arată ca un obiect de uz casnic, de exemplu un pix cu un element distructiv ascuns sub forma unei pungi sau a unei lame de cuțit. Astfel de arme pot fi combinate, cu lame sau fără lame. Un exemplu de armă combinată este pumnalul articulat, adoptat de armata americană în 1918.

Pe lângă armele combinate la rece, există arme combinate cu foc rece, adică arme care pot fi folosite ca un cuțit, articulații de alamă, pumnal sau stiletto și au proprietățile dăunătoare ale unui pistol sau revolver.

Armele corp la corp sunt împărțite în două clase: armă de barbă și lamă. Partea izbitoare a ambelor clase de arme este vârful sau lama. Aceste tipuri pot fi perforarea, tăierea și tăierea. Armele cu lamă conform sistemului A.I. Ustinov sunt două subclase - cu o lamă lungă și scurtă.

Apariția armelor cu stâlp s-a datorat nevoii omului antic de a-și extinde capacitățile în procesul de vânătoare și de a-și asigura propria siguranță.

Armele de vânătoare ale omului din epoca de piatră au dobândit treptat caracteristicile armelor cu lamă de luptă. La îmbunătățirea designului său, a fost necesar să se țină cont de particularitățile utilizării oricărui tip de armă, fie că este vorba despre un topor de piatră, suliță sau cuțit, într-o luptă cu un inamic înarmat. Așa au apărut topoarele de luptă, sulițele, topoarele, stufurile, halebardele și știucile, care în cele din urmă au devenit metalice. Până în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, aceste tipuri au căzut din uz, deși știucile, de exemplu, erau folosite în trupele cazaci la începutul secolului al XX-lea.

Topoare

După cum se știe din cursul istoriei școlii, în antichitate securea era o piatră, ascuțită pe o parte și având o formă rotunjită pe cealaltă, atașată cu ajutorul unor vene de animale sau tulpini de plante de un ax scurt.

În epoca bronzului, lama toporului a devenit mai ascuțită și mai ușoară, ceea ce a făcut posibilă creșterea lungimii axului și, prin urmare, distanța până la inamic mai sigură.

Mânerul toporului a fost făcut scurt pentru o manevrare mai ușoară, iar în acțiunea sa securea antică amintea mai mult de un ciocan modern.

Triburile germanice din Evul Mediu timpuriu foloseau topoare cu un ax scurt și o lamă mică ca arme de aruncare.

Ulterior, au căpătat dimensiuni mult mai impresionante, au fost fabricate din fier și au fost accesibile doar segmentelor bogate ale populației.

Axul, introdus în patul toporului, a fost fixat în el cu o pană antrenată. Pana nu a fost introdusă complet, iar partea sa ascuțită care a rămas în exterior a reprezentat o latură suplimentară dăunătoare.

Topoarele grele aveau forme diferite ale lamei. Lamele groase erau menite să distrugă echipamentul de protecție al inamicului. Capul unor astfel de lame era echipat cu un cârlig, care putea străpunge și armura.

Erau topoare cu două mâini, cu o lamă largă și un ax mai lung, la capătul căruia se afla un vârf, care făcea posibilă utilizarea acestei arme atât ca topor, cât și ca suliță. În loc de un cap cu cârlig, a fost adăugată o a doua lamă, mai ușoară și, de asemenea, în formă de cârlig. Acțiunea cu două mâini a crescut forța loviturii și capacitățile de luptă ale toporului.

Mânerul toporului a fost făcut în așa fel încât mâna războinicului să nu alunece în timpul luptei. În locul circumferinței, pe ax a fost fixat un material care a absorbit umiditatea, iar un buton a fost atașat la capăt.

Mai târziu, un topor cu mâner alungit a fost echipat cu o lamă cu trei laturi de tăiere, dintre care două erau amplasate pe părțile laterale ale arborelui, iar a treia era, parcă, o continuare a acestuia. Un astfel de topor a fost folosit cu succes în lupta de cavalerie, deoarece a făcut posibilă lovirea în toate direcțiile fără a pierde efort și timp suplimentar pe leagăne. Eficacitatea grevei a fost sporită de viteza de aplicare a acesteia.

Mai devreme, în epoca bronzului, se foloseau topoare de ciocănit. În esență a fost

pumnale cu lamă largă montate pe ax în unghi drept. La turnare s-au lăsat găuri în lame prin care trecea un cordon care îl fixa pe arbore. Cu ajutorul unor astfel de topoare, care aveau puterea necesară, a fost posibil să străpungi armura inamicului și să-i provoci răni teribile.

În prezent, topoarele nu sunt folosite ca arme militare, ci servesc ca instrumente de lucru pentru prelucrarea lemnului, ca echipament turistic sau de stingere a incendiilor. Cu toate acestea, ele sunt

foarte adesea arme ale crimei și, în anumite circumstanțe, pot fi folosite ca arme cu tăiș în lupta de stradă.

Târnăcoacele au fost folosite și ca arme militare, care sunt folosite în prezent ca unealtă pentru lucrul cu piatra sau ca echipament sportiv pentru alpiniști. Târnăcopul, care este o lamă cu două fețe, în formă de pană, ușor curbată, pe un mâner alungit, a servit în luptă aceleași scopuri ca topoarele de ciocănit.

În China, erau folosite topoare de luptă pereche, a căror lamă era îndoită în formă de semilună spre ax. Capacitatea de penetrare la impact a fost crescută datorită ascuțirii rotunjite a lamei, iar arma inamicului, prinsă în golul dintre focosul toporului pereche și ax, putea fi spartă sau doborâtă din mâini.

Tehnica folosirii acestor arme a necesitat o pregătire specială, iar în mănăstiri a apărut o artă marțială independentă - shaunfu.

suliţe

Alături de topoare, din cele mai vechi timpuri, oamenii au folosit sulițele ca arme.

Vârfurile, făcute inițial din piatră sau fragmente de oase mari, au fost înlocuite cu cele de metal în epoca bronzului. Ele au fost atașate de arbore cu ajutorul unui cordon, iar odată cu dezvoltarea tehnologiei de turnare au fost echipate cu o adâncitură specială pentru fixarea pe mâner.

Elementele izbitoare ale vârfului suliței erau vârful și lama, care se aflau pe așa-numitul corp. De-a lungul corpului trecea o tijă, care avea urechi și un manșon pentru fixare pe ax.

Arborele lung a făcut posibilă desfășurarea operațiunilor de luptă la o distanță considerabilă de inamic, ceea ce a servit ca măsură suplimentară de securitate.

După forma lor, vârfurile au fost împărțite în cinci grupuri principale.

1. Vârfurile în formă de înțepătură erau o continuare a arborelui și erau folosite pentru a provoca răni de puncție profunde. Lănci similare au fost folosite de soldații de infanterie.

Baza vârfului era încoronată cu un pen de păr de cal, care împiedica sângele să curgă pe ax și servea drept decor. În punctul în care mâna a apucat sulița, era o proeminență pentru o strângere mai puternică și o lovitură puternică.

2. Vârfurile triunghiulare aveau o lamă cu două tăișuri, ceea ce făcea posibilă, la stăpânirea unei anumite tehnici, să livreze nu doar lovituri de perforare, ci și de tăiere. În plus, aveau o letalitate mai mare.

Pentru a crește rezistența, vârfurile triunghiulare metalice au început să fie făcute cu o masă mai mare pentru a străpunge armura inamicului.

3. Lăncile cu vârfuri în formă de diamant erau folosite atât de infanterie, cât și de cavalerie. Un focos mai greu cu o lamă mai largă necesita un focos mai gros

ax, iar pentru a lovi cu o astfel de armă a fost necesar să se dezvolte o viteză mai mare în timpul atacului. Cavalerului i-a fost ușor să facă asta, dar infanteristul a apăsat capătul suliței în pământ, îndreptând vârful să lovească calul care se repezi spre călăreț.

4. Lancele cu vârfuri în formă de pumnal erau folosite de cavaleri. Forma pumnalului cu o nervură de rigidizare care trece de-a lungul suprafeței de lovire a oferit puterea necesară pentru a pătrunde în armură și a provoca răni de înjunghiere adânci.

Odată cu dezvoltarea abilităților militare, sulița a început să fie folosită nu numai ca armă de lovitură, ci și ca armă defensivă folosind tehnici de scrimă.

5. Ultimul grup este reprezentat de vârfuri în formă de undă. Avantajul lor, în comparație cu alte tipuri, a fost că vârful, întâmpinând un obstacol în timpul unei lovituri, datorită formei rotunjite a lamei, a alunecat și și-a continuat traiectoria în drumul spre lovirea țintei.

Forma ondulată și zimțată a vârfurilor a făcut dificilă pătrunderea în corpul afectat, dar îndepărtarea lor a fost foarte dificilă și a provocat suferințe suplimentare răniților, dând rănilor un caracter zdrențuit. Războinicii pricepuți au folosit această armă ca armă de aruncare și, legând o frânghie de capătul axului, și-au returnat sulița pentru o a doua aruncare.

Exercițiile constante de dezvoltare a tehnicilor de aruncare au făcut posibilă efectuarea de aruncări la o distanță de până la 40 m. Utilizarea țintelor a contribuit la antrenarea preciziei lovirii țintei.

Țintele, atât staționare, cât și în mișcare, au fost, de asemenea, folosite pentru a lansa lovituri în timpul mișcării rapide a călărețului. Partea care lovește sulița a fost tratată cu un material colorant, care a lăsat o urmă pe țintă, permițând să se determine precizia loviturii.

Partea finală a antrenamentului unui războinic a constat în antrenarea bătăliilor folosind sulițe cu capete vopsite, care lăsau urme acolo unde adversarul a fost lovit.

În China, s-a acordat o mare atenție abilității de a mânui o suliță. Pentru a obține un efect maxim, ambele capete ale arborelui au fost echipate cu vârfuri. Uneori, un capăt al suliței era mai gros și, după ce a dat o lovitură străpungătoare cu vârful, era folosit ca bâtă.

Un tip separat de suliță avea mai multe vârfuri. O caracteristică de design a focoaselor lor a fost amplasarea a două altele suplimentare pe părțile laterale ale vârfului central. Au îndeplinit o dublă funcție.

Pe de o parte, au provocat un număr mai mare de răni, pe de altă parte, puteau fi folosite pentru a respinge lovitura tăioasă a inamicului.

În zilele noastre, sulița există sub forma unui echipament sportiv pentru competiții în atletism pentru distanțe de aruncare și în formă de recuzită pentru diverse performanțe spectaculoase. Cu toate acestea, orice obiect ascuțit în formă de băț poate fi folosit ca mijloc de atac și apărare, iar cunoașterea unor abilități de scrimă se va dovedi utilă într-o situație de confruntare stradală.

Topoare

Acest tip de armă cu stâlp, cum ar fi toporul, a devenit larg răspândit în est

țări: China, Japonia, Coreea. De exemplu, toporul numit „te” era o asemănare cu toporul, dar în plus avea și un topor, a cărui lamă ajungea la 1,5 m lungime.

Partea centrală longitudinală a fost o nervură de rigidizare pentru a crește rezistența.

Puterea de lovire a fundului toporului a fost folosită pentru a zdrobi armura, protejând lama toporului de daune inutile. Arma a făcut posibilă înjunghierea, răni tăietoare și lovituri zdrobitoare.

O variantă a armei combinate a fost tridentul, care combina capacitățile de luptă ale unei sulițe și ale unui topor. Capătul arborelui era echipat cu un vârf, de obicei în formă de pumnal, iar cele două suprafețe laterale de luptă erau o lamă de topor și un fund. Forma fundului se poate schimba, dobândind contururile unei suprafețe de tăiere, un efect de șoc uimitor sau un cârlig pentru doborarea unui inamic.

Tridenții erau în serviciu în principal cu infanteriști și i-au scutit pe soldați de nevoia de a transporta un număr mare de arme de diferite tipuri, deoarece combinau capacitatea de a provoca orice tip de daune inamicului.

Un tip de topor era un topor cu sabie numit „dao”. Această armă a fost răspândită nu numai în Est, ci și în Europa, deși a avut o anumită modificare.

În Japonia, sabia-topor era cunoscută sub numele de halebardă naginata, în China - kwan-do, care tradus înseamnă „cuțitul generalului Kwan” sau într-o altă versiune - „cuțitul dragonului lunii”, precum și un alt tip - cuțit de ferăstrău, în Coreea - cuțit lunar, în Europa - pumnal-suliță.

Naginata consta dintr-o lamă și un ax. Designul de fixare a fost similar cu o suliță. Lama avea o formă curbată și se extindea spre capăt, ajungând la o lungime de 70 cm.Lama era despărțită de ax printr-o gardă rotunjită, care proteja mâinile războinicului de armele inamicului la efectuarea acțiunilor defensive și servea drept barieră față de deteriorarea arborelui. Uneori, al doilea capăt al arborelui

era echipat cu un vârf de suliță. Cea mai eficientă a fost utilizarea naginatei în câmp la distanță medie.

Kwan-do a fost faimos atât în China, cât și în Coreea. O lamă masivă cu o parte de tăiere puternic rotunjită a fost atașată de un arbore lung. Partea opusă era o parte îngroșată pentru a crește puterea și a existat un al doilea punct mic pe ea pentru a oferi o mai mare versatilitate capacităților de luptă ale armei. Lama a fost separată de arbore printr-o protecție, al cărei scop era același ca și în designul naginatei.

Stăpânirea kwan-do a necesitat un antrenament lung, iar acest tip de armă cu stâlp era folosit de cei mai antrenați războinici, atât călăreți, cât și infanterişti.

Cuțitul de ferăstrău chinezesc s-a remarcat prin faptul că partea îngroșată a lamei a fost prelucrată sub formă de dinți, ceea ce a făcut posibilă producerea de lacerații atunci când este lovită de această parte a lamei.

Pentru a combina diferitele capacități ale topoarelor și sulițelor, au fost dezvoltate arme complexe, numite mături de lup.

Lamele unor astfel de panicule au fost făcute lungi și late și au fost lăsate mai multe goluri pe ambele părți ascuțite, astfel încât suprafața de lovire era o serie de dinți curbați alungiți. Acest design a făcut posibilă aplicarea piercing-ului și

lovituri tăiate, iar în timpul acțiunilor de atac ale inamicului, arma sa nu a alunecat de-a lungul lamei apărătorului, ca în cazul unei sulițe sau al toporului, ci a rămas blocată în ramurile măturii.

Măturile erau folosite ca echipament suplimentar pentru sulițe și topoare.

Armă cu lamă

Armele cu lamă sunt împărțite în două grupuri principale. Primul grup este format din tipuri de arme cu o lamă lungă. Include săbii, sabii, spade, spade. A doua grupă este formată din tipuri cu lamă scurtă, și anume: stilettos, dirks, pumnale, cuțite, cuțite.

Armele cu o lamă scurtă au jucat inițial un rol secundar în luptă. A fost folosit ca o armă suplimentară de apărare. Acest lucru s-a explicat prin capacitatea armelor cu o lamă lungă de a ține inamicul la o distanță mai sigură. Cu toate acestea, din cauza utilizării pe scară largă a armelor de foc cu rază lungă de acțiune, avantajul lamei lungi a fost anulat, iar în prezent este folosit doar ca armă ceremonială și pentru sport. Armele tăiate cu o lamă scurtă continuă să fie utilizate în mod activ și sunt în mod constant îmbunătățite structural.

Cel mai vechi tip de armă cu lamă lungă este sabia, fiind rezultatul unei îmbunătățiri a unui mijloc de luptă atât de primitiv, precum bâta.

Metoda de a incapacita inamicul prin lovirea lui a fost ușurată prin subțierea uneia dintre laturile lovite. Acest lucru a făcut posibilă

provocarea de răni tăiate. De-a lungul timpului, loviturilor de tăiere s-au adăugat lovituri de înjunghiere. Și sabia, la rândul său, a devenit baza pentru crearea altor tipuri de arme cu o lamă lungă. De exemplu, sabiile, când în secolul al VI-lea d.Hr. e. lama era rotunjită, iar acest lucru asigura un efort mai mic la lovire. Sabia era o versiune ușoară a sabiei atunci când nu mai era nevoie să distrugi armura cavalerească.

O armă cu lamă lungă este formată din două elemente principale - o lamă și un mâner. Lama servește ca parte principală de lovire, iar mânerul ține lama, servind și ca mâner și îndeplinind o funcție de protecție.

Împărțirea armelor cu lamă lungă în perforare, tăiere și tăiere prin perforare este foarte arbitrară, deoarece orice tip de lamă lungă poate oferi ambele tipuri de lovituri, deși cu grade diferite de eficacitate.

Pentru loviturile tăioase, armele cu o lamă puternic curbată sunt cele mai eficiente; au fost folosite în principal în cavalerie.

Arma de perforare era echipată cu o lamă dreaptă cu mai multe muchii.

O lamă ascuțită pe ambele părți se numea cu două tăișuri. Acest tip de armă, ca fiind cea mai convenabilă într-un duel cu un inamic ușor înarmat, era folosit de infanteriști.

În Europa, în secolul al XVI-lea, sabia a devenit cea mai răspândită. Inițial a fost o armă de tăiere piercing. Sabia mai scurtă, folosită în infanterie, era destinată loviturilor perforante. Prezența unei săbii pe o centură de sabie a devenit un semn de apartenență la nobilime. Mai târziu, acest tip de armă a devenit parte a uniformei oficialilor civili. Folosit în prezent în sporturi și parade.

Armele cu o lamă scurtă vă permit să luptați la distanță scurtă. Tehnologia sa de fabricație implică prelucrarea unei singure benzi de metal, în urma căreia se formează o lamă și o coadă. Lama este partea care lovește, iar coada servește la atașarea mânerului.

Armele cu lamă scurtă au fost folosite încă din cele mai vechi timpuri. În timpul săpăturilor se descoperă cuțite de piatră. Cuțitele și pumnalele au fost fabricate în antichitate în

Europa și Egiptul Antic. În Evul Mediu timpuriu, în Europa a apărut un stiletto, al cărui nume a fost dat datorită asemănării sale exterioare cu un instrument de scris.

Stylos - un băț ascuțit pentru scris pe o tăbliță ceară în Grecia Antică.

O trăsătură caracteristică a stiletto-ului este lama sa dreaptă extrem de îngustă. În secțiune transversală, acesta poate fi triunghiular, în formă de romb sau rotund. Cu o lovitură ascuțită abil, un stiletto putea străpunge zale sau armura, dar rănile nu erau prea periculoase.

Alături de stiletto, cuțitul din dinți de ferăstrău era răspândit. Lama sa subțire era capabilă să străpungă echipamentul de protecție din piele. Ca și stiletul, cuțitul din dinți de ferăstrău era echipat cu o

protecție. Pentru a extinde capacitățile de lovire ale cuțitului, garda a fost realizată cu proeminențe ascuțite, care l-au transformat în articulații de alamă. În plus, a îndeplinit o funcție tradițională de protecție și a împiedicat mâna să alunece pe lamă la impact.

La mijlocul secolului al XVI-lea, pumnalul a devenit larg răspândit ca tip special de armă folosit în luptele navale. Lama dirk este scurtă, dreaptă, înclinându-se treptat spre vârf. Ascutirea piesei de taiere se realizeaza cu o singura muchie sau cu doua muchii. La început, dirk era convenabil în lupta de îmbarcare; odată cu dispariția treptată a acestei metode de luptă, a devenit o parte tradițională a echipamentului unui ofițer de marină.

În timpul domniei lui Petru I, pumnalul a devenit faimos în Rusia. După ce a suferit diverse modernizări și și-a pierdut uneori semnificația ca armă tradițională în marina, pumnalul este acum arma personală a ofițerilor de marină și un atribut al uniformei vestimentare a altor ramuri ale armatei.

Lungimea lamei unui dirk modern este de 32 cm. Mânerul are o traversă, materialul pentru mâner este plastic. Un zăvor special previne căderea lamei din teacă. Teaca este din lemn, acoperită cu piele și lac. Dirk cu o centură de sabie este atașată de o centură din fire aurite.

Pumnale

Pumnalul a fost folosit în Imperiul Roman. Lama unui pumnal, de regulă, are o formă simetrică, ascuțire cu două tăișuri și uneori mai multe muchii. Un pumnal cu lama curbată este rar. Prezența a două suprafețe de tăiere oferă capacitatea de a oferi lovituri de tăiere și perforare în orice direcție, fără a pierde efort și timp cu mișcări suplimentare ale mâinii.

Odată cu căderea Romei, pumnalul a ieșit din uz pentru un timp. În Evul Mediu, acest tip de armă a fost dezvoltat în continuare. În această perioadă, lama a fost făcută cât mai puternică, pentru care i s-a dat o formă fațetată sau a fost plasată o nervură de rigidizare de-a lungul lamei. Puterea lamei era necesară pentru a pătrunde în armura inamicului. Pumnalul avea o bază largă și se înclina puternic spre vârf, semănând cu un triunghi.

Până în secolul al XIII-lea, a avea un pumnal cu tine a devenit un factor semnificativ în siguranța proprietarului său. S-a dezvoltat tehnica de utilizare a acestui tip de arme. De mare importanță era capacitatea de a smulge pumnalul cu viteză maximă în momentul pericolului. Arma era pusă într-o teacă pe lateral și pe gât, pe o sling peste umăr, în spatele centurii, într-un buzunar interior ascuns, sau chiar pur și simplu în bagaje cu lucruri.

Echiparea pumnalului cu o gardă a făcut posibilă utilizarea acestuia ca armă defensivă. Unul dintre tipurile de pumnale poartă numele după forma gărzii - rondel, deoarece rondo este un simbol al unui cerc, iar garda rondel era tocmai rotundă. Mânerul arăta ca un cilindru neted, lama era tetraedrică, cu două tăișuri. Uneori au fost găsite lame triunghiulare. Ulterior s-au transformat în stiletto italieni.

La lupta cu pumnalul în Europa, s-a acordat o importanță mai mare forței și vicleniei în a da lovituri neașteptate, în timp ce în Est, atenția era acordată în principal stăpânirii tehnicii caracteristice acestui tip de arme și priceperea a fost echivalată cu arta.

Rondelele au fost cele mai răspândite în secolele XIV-XVI. În timp, dimensiunea gărzii a scăzut, iar lama s-a îngustat. Calitățile de luptă ale acestui pumnal și-au pierdut semnificația și a început să nu mai fie folosit.

Un alt tip de pumnal este baslardul. Numele său provine de la orașul elvețian Basel, ai cărui armurieri au dezvoltat acest design. Partea tăietoare a baslardului s-a îngustat treptat de la bază până la vârf, iar de-a lungul lamei era o margine care îi dădea rezistență. Particularitatea pumnalului a fost lungimea sa impresionantă, așa că a fost folosită o praștie atunci când îl purtați. Până în secolul al XV-lea, baslardul a devenit redundant în armamentul cavalerilor și a rămas în uz printre orășeni.

În secolul al XIII-lea s-a răspândit quilonul cu o protecție situată perpendicular pe mâner. Lama de quilon avea suprafețe de tăiere ascuțite paralele, înclinându-se ascuțit chiar la vârf. Erau și quiloni cu o lamă care se înclină treptat. Similar cu o sabie, această versiune a pumnalului a fost folosită de cavaleri. Până în secolul al XV-lea, semnificația sa independentă a scăzut și a fost folosit ca mijloc suplimentar de luptă cu sabia.

În Spania, sistemul de lovituri reflectorizante cu pumnale a fost dezvoltat atât de mult încât a supraviețuit până în secolul al XVIII-lea și a devenit baza tehnicii de luptă cu cuțite.

Taurul a fost folosit pentru a oferi lovituri precise pentru a pătrunde în materialele de protecție durabile. Aceasta explică particularitatea designului său, care constă în prezența unui vârf întărit. Bullock a servit drept design de bază pentru pumnalul scoțian. În secolul al XVII-lea a fost folosit ca armă ofensivă și defensivă în lupta cu sabia. În acest caz, pumnalul era în mâna stângă, pe care se afla și scutul. Lama avea o ascuțire unilaterală și se înclina treptat spre capăt. De-a lungul timpului, ballok s-a transformat într-o armă decorativă.

În secolele XIV-XVI, așa-numitul pumnal cu urechi și-a găsit o oarecare folos. S-a remarcat prin faptul că două discuri au fost atașate la capătul mânerului său, care au fost ulterior transformate în proeminențe situate aproape perpendicular pe mâner. Rolul lor era probabil să asigure echilibrul armei. Una dintre suprafețele de tăiere ale lamei era mai lungă decât cealaltă.

Pentru transportul pumnalului se folosea o teacă de lemn decorată cu piele. Capacitățile de luptă ale altor tipuri de pumnale erau mai mari decât cele ale celei cu urechi, astfel că acestea din urmă au servit cel mai adesea în scopuri decorative.

În secolul al XX-lea, pumnalele nu și-au pierdut semnificația. În armata rusă în timpul primului război mondial, luptătorii echipelor de mitraliere erau înarmați cu pumnale, lungimea lamelor era de 44 cm.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, sabotorii armatelor britanice și americane erau înarmați cu pumnale cu lame de 17,8 cm lungime.

În zilele noastre, a apărut o versiune a pumnalului care îți permite să dai lovituri perforante cu mare letalitate. Acest efect se realizează prin plasarea lamei perpendicular pe mâner. Lungimea unei astfel de lame nu este atât de mare, iar în acțiunea sa pumnalul este similar cu degetele de alamă.

Cutite

Acest tip de armă ocupă un loc special în viața umană, deoarece are o istorie veche și nu și-a pierdut nimic din semnificația în prezent. Dimpotrivă, în mod constant

După ce a suferit numeroase modernizări, cuțitul este utilizat pe scară largă atât în viața de zi cu zi, cât și ca armă.

În cele mai vechi timpuri, cuțitele erau făcute din piatră sau os și erau folosite de oameni la tăierea prăzii, la fabricarea altor unelte, la ciocnirile cu inamicul sau la vânătoare. Odată cu stăpânirea omului asupra tehnicii de a face cuțite din bronz și fier, a devenit posibilă împărțirea lor după funcție.

În stadiul actual, cuțitele se caracterizează prin versatilitatea lor ca tip de armă de perforare și tăiere. O lamă plată poate avea diferite forme, drepte sau curbate. Lama este ascuțită fie pe o parte, fie aproximativ o treime pe cealaltă. Pe mânerul cuțitului pot fi plasate unelte suplimentare, de exemplu, o punte, foarfece, un tirbușon etc.

Treptat, s-au format cuțite, folosite în principal în scopuri de luptă. Astfel, vikingii erau înarmați cu un cuțit de topor, a cărui lungime a lamei era de 50 cm. Era o armă masivă, cu o ascuțire unilaterală și un capăt lung teșit. A fost folosit în luptă ca o sabie pentru a da lovituri tăioase.

În Evul Mediu în Europa, a fost folosit pe scară largă un cuțit numit „hauswer”, folosit inițial ca cuțit de măcelar. Pe măsură ce a apărut nevoia de a-l folosi ca dispozitiv de protecție, a fost modificat cu o gardă și a dobândit un caracter de luptă.

Hauswer a servit ca versiune originală a mai multor tipuri de cuțite europene: pumnal mediteranean, cuțit de vânătoare, cuțit de bucătar francez.

Cuțitele care aveau o lamă curbată cu ascuțire cu două tăișuri au fost folosite cu succes în afacerile maritime, deoarece loviturile scurte de rupere erau eficiente în tăierea tacheliului, iar capătul ascuțit făcea posibilă provocarea de răni perforate adânci în lupta corp.

Diferența avantajoasă dintre un cuțit și alte tipuri de arme cu lamă scurtă este adaptabilitatea sa ridicată, bazată pe toate formele și dimensiunile posibile ale lamei.

În condiții de junglă impenetrabilă, a fost folosit un cuțit cu un capăt ponderat, ceea ce îi sporea proprietățile de tocare. Aceste cuțite macete sunt bune și pentru tocat trestia de zahăr. Manerul are si versatilitate, servind, de exemplu, ca teaca in cutitele pliabile.

Clasificarea cuțitelor

Datorită varietatii mari de cuțite, acest tip de armă poate fi clasificat după două principii. Primul dintre ele este istoria originii cuțitului, al doilea este scopul acestuia.

Din momentul în care omul a început să producă cuțite, designul lor a fost determinat de diferitele condiții în care trăiau producătorii lor. Din această cauză, cuțitele numeroaselor națiuni au dobândit propriile caracteristici specifice.

Varietatea formelor de arme ar putea fi influențată de motive precum disponibilitatea unuia sau altuia material necesar pentru producția de cuțite. De exemplu, mânerele cuțitelor finlandeze sunt realizate din lemn, deoarece acest material este prezent în cantități suficiente într-o anumită zonă geografică, în timp ce popoarele nordice ale Rusiei moderne au teci și mânere de os, deoarece nu există alt material adecvat acolo.

Caracteristicile naționale sunt reflectate în designul exterior

arme. Astfel, în nordul Finlandei, peisajele locale sunt înfățișate ca decor, iar în Japonia sunt înfățișate Muntele Fuji, considerat sacru de japonezi, sau maimuțe. Astfel, cuțitele pot fi combinate în clase ca și naționale.

Pe baza principiului scopului, cuțitele pot fi clasificate ca civile, militare, criminale și cu scop special.

Tipul civil include arme care pot fi folosite de cetățeni fără permisiunea specială. Aceasta este o armă de vânătoare, sportivă, turistică și națională.

Cuțitele militare sau de luptă pot fi folosite sau deținute de persoane care au legătură cu departamentele militare și organele de afaceri interne. Acest tip de armă este folosit pentru a desfășura operațiuni de luptă, sabotaj sau activități de serviciu și operaționale. Armele de luptă includ, de asemenea, cuțite de baionetă, care sunt un plus la armele de foc, și cuțite pentru utilizare în condiții extreme.

Unele tipuri de cuțite militare acționează ca un element al unei uniforme de îmbrăcăminte, un însemn și o armă de premiere.

Cuțitele criminale, după cum sugerează și numele acestui tip, sunt folosite de elementul criminal. Acestea sunt, de regulă, arme de casă de orice formă, deși criminalii, desigur, pot folosi orice alt tip de cuțite. Această grupă include și articolele special prelucrate în scopul comiterii unei infracțiuni.

Cuțitele pentru scopuri speciale sau profesionale pot fi clasificate într-o grupă separată. Acestea sunt cuțite folosite în meserii,

bucătar, masă, încălțăminte, medicale (bisturii). Oricare dintre aceste tipuri poate fi folosit atât în scopul propus, cât și ca armă în scopuri criminale.

În ciuda varietății de tipuri și forme de cuțite, toate au o serie de caracteristici comune, inclusiv principiul de acțiune - acestea sunt proprietăți de perforare-tăiere-tocare. Pe baza acestor proprietăți, cuțitele care formează diferite grupuri pot fi folosite în scopuri similare și, prin urmare, clasificarea lor este destul de arbitrară.

Cuțite naționale

Această clasă este reprezentată extrem de larg datorită numărului mare de popoare ale lumii, așa că o decizie rațională ar fi să se ia în considerare trăsăturile caracteristice ale armelor cu tăiș scurt, comune în țările și zonele geografice ale fostei Uniuni Sovietice. Acestea sunt cuțite rusești, caucaziene, central-asiatice, finlandeze, precum și arme ale popoarelor din Siberia și din nordul îndepărtat.

Cuțitele rusești sunt împărțite în patru tipuri. Designul lor a luat forma în forma sa finală în secolele XVI-XVII și a existat până în zilele noastre. Numele tipurilor de cuțite rusești au rădăcini istorice și , de regulă, provin din locul în care proprietarul le-a ținut cu el. Acestea sunt cuțite pentru curea, câmp, cizme și accesorii.

Cuțitele de curea erau amplasate în teci de pe centură. După forma lamei, era un pumnal de 20 cm lungime.Lama avea o ascuțire cu două tăișuri. Un capac sau un șurub metalic a fost atașat la capătul mânerului plat.

Lama cuțitelor de câmp, ca și cuțitele de curea, avea o formă dreaptă, dar era mai lată și lungimea de 15-16 cm. Ascuțirea era unilaterală, iar mânerul era rotund sau oval.

Cuțitul cizmei a fost amplasat în partea de sus a cizmei, mai ales pe cel din dreapta. Lama lui era lungă, 20-25 cm, curbată, mânerul era rotund sau oval.

Un cuțit podsaadash are o formă similară cu un cuțit de cizme, dar lama lui are o lamă mai mare

lățime, ascuțire unilaterală, iar lungimea lamei era de 15-18 cm. Cuțitul era amplasat într-un saadak - o tolbă pentru săgeți, de unde provine numele armei.

O caracteristică a cuțitelor rusești a fost secțiunea transversală în formă de pană a lamelor; lama are cea mai mare grosime la fund. Mânerul era alcătuit din două jumătăți nituite pe tijă sau era făcut dintr-o singură bucată de lemn sau os și era montat pe partea din spate ascuțită a benzii metalice din care era făcută lama. În acest caz, tija a fost nituită la capăt folosind un distanțier metalic între acesta și mâner.

În Caucaz, cuțitele nu numai că își îndeplinesc funcția principală - luptă, vânătoare sau altele - ci sunt și un element al costumului național.

Datorită numărului mare de popoare care trăiesc în Caucaz, armele cu tăiș local pot avea caracteristici de design și decorațiuni locale caracteristice.

Experții disting subgrupuri de cuțite georgiene, armene, azere, cecene, Khevsur, Lezgin, Kubachi. Cu toate acestea, cuțitele caucaziene au și o serie de caracteristici comune. Aceasta este prelucrarea părților suprafeței adiacente fundului sub formă de adâncituri - văi. Ele dau putere lamei. Nervurile de rigidizare situate de-a lungul liniei centrale a lamei servesc, de asemenea, aceluiași scop. Lama poate fi dreaptă sau cu vârful curbat la capăt. Mânerele sunt de formă ovală, din os, corn, metal și, deși în general de dimensiuni mici, au o îngroșare la capăt. Există mânere stivuite din plăci din diverse materiale.

Pe baza formei lamei, cuțitele caucaziene sunt împărțite în două tipuri.

Un pumnal cu suprafețe de ascuțire și tăiere cu două tăișuri care se înclină brusc spre vârf se numește kama. Un cuțit cu marginea curbată se numește bebut. Lungimea lamelor acestui tip de arme este semnificativă - până la 40 de centimetri sau mai mult. Suprafețele lor au văi și nervuri de rigidizare. Mânerele au extensii la capăt și pe partea opusă.

Tecile pentru cuțite caucaziene sunt în mod tradițional din lemn, învelite în piele și fixate deasupra cu cleme metalice. Cuțitul intră în teacă împreună cu mânerul, iar toate aceste echipamente sunt atașate la centură.

Diferitele așezări ale aceleiași regiuni pot avea tradiții diferite de fabricare a armelor. Uneori, aceste diferențe stau doar în designul artistic al mânerului.

Prototipul cuțitelor din Asia Centrală este sabia cu lamă lungă din Asia Centrală. Principalele tipuri sunt considerate a fi cuțite uzbece, Khiva și Tadjik, dar această împărțire se face în funcție de cele mai generale caracteristici, iar diferențele pot fi găsite și în proiectarea armelor de același tip. De exemplu, lamele uzbece au adesea o formă dreaptă, dar se găsesc și curbe.

Dintre cele uzbece, Bukhara, Dushanbe, Uratyube și alte tipuri de cuțite se disting în funcție de metoda de aplicare a ornamentului pe partea de capăt extinsă a mânerului.

Lama din Asia Centrală are o ascuțire unilaterală, înclinându-se treptat spre vârf, cu coloana vertebrală îngroșată și dreaptă. Uneori se aplică la suprafață depresiuni - văi.

Mânerele pot fi rotunde sau ovale, solide sau formate din două jumătăți și sunt realizate din corn, os sau lemn. Pietrele prețioase și semiprețioase sunt adesea folosite pentru a decora mânerele cuțitelor din Asia Centrală.

Teaca este din lemn, împodobită cu piele, legată cu metal și decorată cu ornamente.

Teaca cu cuțite care se extinde până la jumătatea mânerului este atașată de o curea, care este tăiată în multe benzi de la marginea inferioară.

Cuțitele din Asia Centrală au mai multe caracteristici comune decât diferențe.

Cuțitele finlandeze sunt utilizate pe scară largă în Europa și în țara noastră. În Rusia, o finka este adesea numită orice cuțit care a servit drept armă criminală. Dar cuțitele tradiționale finlandeze au caracteristici de design caracteristice, iar cuțitele folosite în scopuri criminale pot diferi foarte mult ca formă.

Cuțitele finlandeze sunt grupate în două grupuri principale. Cele mai cunoscute cuțite se numesc „Ilwe”. Lama unor astfel de cuțite este cu o singură tăiș, cu o ascuțire cu două tăișuri la capăt. În partea de sus, capătul ușor curbat se transformă într-un cap drept. În secțiune transversală, lama poate avea forma unui triunghi cu baza în cap și cu laturile convergente la suprafața de tăiere ascuțită. Tăierea poate avea și un contur pentagonal, când suprafețele laterale sunt paralele cu fundul și sunt ascuțite de la aproximativ jumătate din lățimea lamei.

Mânerul este din lemn de esență tare. Mânerul solid este pus pe o tijă ascuțită și fixat cu nituire în partea de capăt, ca la fabricarea mânerelor de cuțit rusești. Un inel metalic este plasat între lamă și mâner ca delimitator. Există o proeminență ușor curbată la capăt. Mânerul are de obicei o formă ovală.

Al doilea grup este format din cuțite numite „Laap”. Lama lor este mai lată decât lama de tip Ilwe, iar lama sa este ascuțită paralel cu fundul și se curbează ascuțit la vârf. Manerul este realizat intr-un mod traditional pentru cutitele finlandeze, deja descrise. Lungimea lamelor ambelor tipuri de arme variază de la 9 la 15 cm.

Materialul pentru realizarea tecii este piele. La tăiere, adâncimea lor este calculată astfel încât să rămână o proeminență la capătul mânerului în exterior.

Forma cuțitelor folosite de popoarele din Siberia și nordul îndepărtat este determinată de scopul lor funcțional. Ocupațiile tradiționale ale acestor popoare sunt vânătoarea și pescuitul. În consecință, cuțitele ar trebui să fie adaptate la maximum acestor nevoi, și anume: pentru tăierea și jupuirea carcaselor și prelucrarea peștelui. Trebuie remarcat faptul că aceste popoare nu au absolut nicio tradiție de a folosi cuțitele ca arme militare.

Designul cuțitelor din nord și Siberia este destul de simplu. Lama are o ascuțire unilaterală, o coloană dreaptă și o lamă care se înclină treptat spre vârf. Lungimea lamei, in functie de scopul utilizarii, poate ajunge la 50 cm.Din lipsa materiilor prime, materialul pentru fabricarea cutitelor este metal reciclat din alte produse.

Mânerele din nord sunt făcute din coarne de cerb sau oase de animale marine, în Siberia - din lemn. Teaca este din piele sau lemn, în ultimul caz sunt prinse cu benzi de metal.

Cuțite de luptă

Particularitatea și avantajul cuțitelor de luptă este versatilitatea lor, adică o combinație de diverse avantaje ale altor tipuri de arme cu tăiș. Datorită acestor proprietăți, cuțitele de luptă au făcut treptat ineficientă utilizarea pumnalelor și a stilettolor.

Designul cuțitelor de luptă, pe lângă funcțiile principale (tăiere, tocat, înjunghiere), le permite să efectueze altele suplimentare, care oferă un grad crescut de supraviețuire pentru luptători în condiții de luptă.

Forma lamei unui cuțit militar determină apartenența acestuia la una dintre cele două grupe principale ale acestui tip de arme cu lamă.

Un grup este alcătuit din cuțite cu o formă asimetrică a lamei, care se realizează dând patului un aspect teșit, adică linia fundului devine îndoită spre vârful unei forme drepte sau concave cu aproximativ o treime din lungimea lamă. Această parte, ca și lama, este ascuțită.

Lama poate fi paralelă cu fundul și curbată.

Lungimea lamei este de 15-20 cm, lățimea - 2-3,5 cm și grosimea - 2,6-5 mm.

Pe fund poate fi aplicată o crestătură, iar în lamă se pot face găuri pentru lucrul cu sârmă sau cuie sau alte elemente suplimentare.

Acest grup include cuțite precum un cuțit de armată sovietică din 1940, un cuțit de luptă rusesc modern numit „Katran” și un cuțit de pilot de aviație navală americană. Americanul James Bowie și-a proiectat propriul tip de cuțit din acest grup, care a fost numit după creatorul său. Se distinge printr-o lamă mai largă și mai lungă - până la 30 cm.

Al doilea grup este format din cuțite cu o lamă în formă de pumnal. Atât fundul cât și lama sunt ascuțite până la vârf la aceeași distanță de baza lamei, ceea ce îi conferă o formă simetrică. Fundul din partea sa curbată și dreaptă poate fi prelucrat ca o lamă falsă până la aproximativ jumătate din lungime. Lungimea lamei variază de la 15 la 22 cm, lățimea - până la 2,5 cm.

Acest grup include cuțite precum cuțitul de șanț al armatei americane, cuțitul de șanț german etc.

Materialele pentru realizarea mânerelor cuțitelor militare sunt lemn, piele, cauciuc și metal cu un strat special. Suprafața mânerelor este canelată, ceea ce asigură o prindere sigură a palmei. Mânerul este separat de lamă printr-o cruce unilaterală sau cu două fețe. Lamele au proprietăți anticorozive.

În prezent, modernizarea cuțitelor militare merge în trei direcții. Două dintre ele vizează restrângerea specializării cuțitului, iar al treilea vizează dezvoltarea proprietăților universale.

Prima opțiune este de a echipa cuțitul cu ajutoare de supraviețuire cât mai mult posibil, ceea ce duce la o scădere a letalității sale în luptă.

A doua opțiune este opusă primei și constă în faptul că designul cuțitului este axat pe eficiența maximă a calităților sale de luptă în detrimentul funcțiilor suplimentare.

A treia opțiune provoacă cele mai mari dificultăți pentru proiectanți din cauza necesității de a rezolva simultan două probleme: menținerea proprietăților maxime de luptă în timp ce sunt suficient de echipate cu echipamente auxiliare.

Tipic ca ilustrare a primei opțiuni de modernizare este povestea cuțitului pliabil elvețian, care din 1866 a fost arma de serviciu a ofițerilor și subofițerilor. La început, pe lângă lamă, cuțitul era echipat cu o șurubelniță pentru asamblarea și demontarea armelor de foc. Apoi, la șurubelniță au fost adăugate o punte și un deschizător de conserve. Creșterea treptată a instrumentelor suplimentare a transformat cuțitul de luptă într-un obiect de uz casnic. De-a lungul timpului, a devenit foarte popular în lume și a servit drept bază pentru cuțitele moderne de sport și de turism, care sunt echipate cu 12 sau chiar mai multe articole.

Deoarece scopul principal al unui cuțit de luptă este de a provoca daune fizice inamicului, acesta a primit o dezvoltare și o distribuție specială în timpul războaielor mondiale. Astfel, în Primul Război Mondial au apărut așa-numitele cuțite de șanț, ale căror mânere erau

realizate sub formă de articulații de alamă. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Fairbairn și Sachs au dezvoltat un cuțit exclusiv pentru luptă - Commando.

În zilele noastre, armatele tuturor țărilor lumii sunt înarmate cu cuțite de luptă ale acelor modificări care corespund tradiției istorice stabilite a unei anumite țări. Cele mai de succes exemple de arme cu tăiș se caracterizează prin distribuția internațională. Fiind proiectate în conformitate cu sarcina lor de a incapacita personalul inamic în lupta corp la corp, ele sunt practic nepotrivite pentru utilizare în scopuri economice.

Designerul deja menționat de arme cu lamă, căpitanul William Fairbairn al armatei engleze și colonelul armatei americane Rex Applegate au dezvoltat în comun un mini-cleaver care servește numai în scopuri de luptă.

În lupta corp la corp, acest cuțit este foarte eficient. Lama sa din oțel inoxidabil are o ascuțire cu două tăișuri. Lamele cu margini tăietoare curbate spre exterior permit pătrunderea ușoară în masa musculară a inamicului și lasă răni largi de înjunghiere. Manerul este realizat din materiale artificiale. Apărătoarea are o formă care se îngustează spre mâner, iar marginile sunt îndreptate spre lamă, iar

acest design face posibilă utilizarea cu cea mai mare comoditate a diverselor mânere. Pentru a asigura o prindere sigură, mânerul are o crestătură.

Mini-cleiver este unul dintre cele mai de succes exemple de cuțite militare.

Armele militare, adesea având o asemănare exterioară cu armele de vânătoare sau naționale, se disting prin rezistență semnificativă și lipsă de decorațiuni și decorațiuni.

Cuțitele de luptă de alte modele au și avantajele lor. O caracteristică a producției lor este costul lor ridicat, deoarece, în primul rând, materialul pentru lame este oțel pentru arme de înaltă calitate, iar în al doilea rând, producția necesită utilizarea unor echipamente complexe și costisitoare.

A treia opțiune pentru îmbunătățirea cuțitelor de luptă datează din Al Doilea Război Mondial. Datorită geografiei largi a operațiunilor militare, a devenit necesar să se ofere luptătorilor mijloacele de supraviețuire în condiții extreme. Primele exemple ale acestui tip de arme au fost cuțitele germane care au fost folosite de medicii militari. Aceste cuțite aveau o ascuțire unilaterală, o coloană în formă de ferăstrău și un capăt ascuțit al lamei adaptat pentru o șurubelniță.

Americanii, urmând calea universalizării armelor cu tăiș de luptă, au dezvoltat un cuțit în 1957, care a intrat în serviciu cu piloți. Așa-numitul cuțit pilot are o lamă de 15 cm lungime și o lungime totală de 26,7 cm.

În exterior, lama acestui tip de arme este similară cu lama unui cuțit Bowie. Lama, care are o ascuțire unilaterală, este îndoită spre vârf.

O coloană dreaptă, în formă de ferăstrău, cu dinți orientați spre înainte, este teșită spre vârf, la același nivel cu curba lamei.

Cuțitul pilotului este un exemplu destul de tipic de cuțit de supraviețuire. Lama durabilă vă permite să procesați diverse materiale, de exemplu, tăierea sârmei cu un ferăstrău cap la cap.

Mânerul, din material cauciucat, este puțin mai gros în partea de mijloc, iar la capăt este echipat cu busolă. Teaca din piele

atașat la o curea sau curea. Au un buzunar pentru depozitarea unei pietre de ascuțit. În plus, o frânghie sintetică este plasată în teacă.

Protecția cuțitelor de supraviețuire, pe lângă funcția sa de protecție, poate servi și ca șurubelniță. Găurile din protecție pot fi folosite pentru îndoirea sârmei sau cuielor, precum și pentru atașarea frânghiei de ele. Dacă garda are vârfuri, cuțitul poate fi folosit ca „crampon” pentru a depăși obstacole relativ înalte.

Mânerul cuțitelor de supraviețuire este scobit pentru a stoca, de exemplu, o punte, o șurubelniță, un ac și ață de cusut și accesorii de pescuit. Cavitatea vă permite să introduceți un ax în ea și astfel să

utilizați cuțitul ca suliță de vânătoare. Pentru a asigura un volum mai mare al cavității, tija lamei este scurtată, iar mânerul este mai lung.

Teaca poate conține o busolă, o oglindă de semnalizare, o trusă de prim ajutor și alte dispozitive.

În ciuda anumitor avantaje ale cuțitelor specializate, pur de luptă sau pliere cu prezența multor unelte, cererea pentru cuțite de supraviețuire universale este în creștere. Acest lucru se explică, în special, prin capacitățile de producție crescute pentru producția lor de înaltă calitate.

Compania spaniolă Aitor a dezvoltat modelul „Regele junglei-1”. Lama acestui cuțit are o ascuțire unilaterală și o lamă falsă sub forma unei teșiri ascuțite a fundului. Fundul are dinți care îl transformă într-un ferăstrău. Lama din oțel inoxidabil are o suprafață mată și nu reflectă strălucirea. Manerul este rotund, drept, cu rinti pentru o prindere sigura. Ca cap este folosită o busolă detașabilă. Cavitatea mânerului conține o trusă de prim ajutor, care include bandaje într-o pungă impermeabilă, un tencuială adezivă, medicamente într-o trusă de creion, un bisturiu, pensetă, o brichetă, un ac și ață, un creion, obiecte de pescuit și un repelent pentru tantari.

Învelișul din plastic este tratat cu fibră de sticlă pentru durabilitate. Acestea conțin o piatră de ascuțit, un cordon de nailon lung de 8 m și care suportă o greutate de 75 de kilograme, o riglă de măsurare, o oglindă de semnalizare și un tabel cu semnale internaționale de primejdie. Teaca conține și o praștie, care poate fi folosită pentru vânătoarea de păsări și animale mici.

Cuțitul de supraviețuire spaniol a fost folosit ca model în dezvoltarea versiunii ruse numită „Busurman”. Principalele părți ale „Busurmanului”: o lamă puternică, o protecție și un mâner gol din metal. O sursă portabilă de urgență (NAS) este plasată în cavitate.

Busola este pusă într-o teacă. În loc de un cap cu dinți, în setul de teaca este inclus un ferăstrău. Materialul pentru manta este din plastic, invelit in snur.

În Rusia, cuțitele de supraviețuire nu erau folosite în armată. Cu toate acestea, în vremurile moderne, datorită extinderii geografiei posibilelor operațiuni militare și luând în considerare experiența străină, au apărut mai multe dezvoltări rusești ale acestui tip de arme. Acestea sunt cuțitele „Pilot-1”, „Vârcolacul”, „Elf”.

„Pilot-1” este o lamă largă de 6 mm grosime și 12 cm lungime și un mâner din cauciuc. Mânerul, ca în toate modificările cuțitelor de supraviețuire, servește pentru a găzdui unelte auxiliare: o punte, un harpon, o pilă, o șurubelniță, un deschizător de conserve și un ferăstrău pentru metal. Există o gaură în protecție pentru prelucrarea sârmei. Teaca, din cauciuc armat cu metal, este depozitata in buzunarul vestei de urgenta.

„Vârcolacul”, care are un scop militar, este popular printre vânători, turiști și participanții la expedițiile științifice. Acesta este un cuțit pliabil cu lama curbată, ascuțită

lama si fundul. O parte a lamei este o ascuțire cu dinți fini pentru tăierea produselor precum curele și o proeminență sub formă de cârlig. În poziția de luptă, mânerul cu lama este fixat cu un zăvor.

Trusa Werewolf include un cuțit suplimentar pentru schelet Skinner, un set de pescuit, chibrituri care arde în vânt, un ac și ață chirurgicale și de cusut și o piatră de ascuțit. Trusa de armată este completată de cuțitul de aruncat „Viespă”.

„Vârcolacul” este disponibil în două versiuni - pentru armată și pentru salvatori. Cuțitul militar are o lamă cu un strat antireflex și un mâner din plastic de culoare kaki. Cuțitul de salvare folosește oțel alb, iar mânerul este o înfășurare de cablu Kevlar.

Instrumentele de supraviețuire din „Vârcolacul” sunt un ferăstrău, un deschizător de conserve, o pilă, o șurubelniță cu cap plat, un dispozitiv pentru tăierea și îndoirea sârmei, o riglă și o punte. Partea laterală a lamei poate servi ca tăietor de sârmă sau cheie. Mantaua de otel este asezata intr-un capac din cordon sintetic. Lungimea cuțitului - 40 cm.

Cuțitul de luptă Elf are o lamă îngustă cu ascuțire unilaterală. Lama are o curbă la vârf. Fundul este prelucrat sub forma unui ferăstrău sub formă de undă, ceea ce facilitează provocarea de lacerații largi. Mânerul metalic este o trusă de creion pentru a pune în el materiale portabile de urgență. Cuțitul are un finisaj închis la culoare. Teaca de piele este infasurata cu snur.

Aproape toate tipurile de cuțite de supraviețuire, atât rusești, cât și străine, vin cu cuțite schelete suplimentare. Ele pot fi de două tipuri - de luptă și instrumentale. O variantă a cuțitului schelet de luptă este „Viespa”. Această armă este proiectată pentru a fi aruncată. Lama cuțitului este cu două tăișuri, cu lamele care se îngustează spre vârf. Lungime totală - 19,5 cm.

„Skinner” este un tip de cuțit pentru instrumente. Aceasta este o placă metalică cu o lamă scurtă, în unele cazuri ușor curbată, cu un set de șurubelnițe, chei, cârlige și alte accesorii.

Dezvoltarea rusă a cuțitului schelet Robinson este, de asemenea, realizată dintr-o placă de metal care are o formă triunghiulară. Ascuțirea se face pe trei părți: pe o parte - sub forma unei lame curbate, pe de altă parte - un ferăstrău, iar a treia parte este prelucrată sub forma mai multor unelte.

„Robinson” poate fi folosit ca șurubelniță, are o punte cu orificiu, o cheie, o pila, un ferăstrău cu dinți fin, un deschizător de conserve și alte articole auxiliare. Ascuțirea pe trei fețe permite folosirea cuțitului ca cuțit de aruncare.

Un cuțit de împușcare ocupă un loc special printre cuțitele de supraviețuire. Forma sa externă este caracteristică tipului de armă de supraviețuire. Lama masivă are un cap cu un ferăstrău în formă de undă și un dinte care poate servi ca un extractor de unghii. Un canal striat de 5,9 mm este găurit de-a lungul lamei. Cavitatea mânerului servește

pentru a găzdui mecanismul de tragere și un magazin cu cartușe. Întregul design al cuțitului conține elemente pentru fotografiere. Teaca așezată pe lamă servește ca amortizor în momentul împușcării. Acestea sunt echipate cu un indicator de țintă cu laser și echipate cu instrumentele de supraviețuire necesare și o magazie de rezervă.

Pentru prima dată, un tip similar de baionetă a fost folosit în Franța în secolul al XVII-lea. Baioneta a fost introdusă în țeavă pentru lupta corp la corp la distanță medie. Această situație

vechea baionetă făcea imposibilă tragerea.

În categoria cuțitelor de luptă sunt incluse și baionetele și cuțitele de baionetă. Acest tip se distinge prin faptul că are un dispozitiv pentru atașarea la țeava unei arme de foc.

Baionetele moderne sunt atașate la țevi în două moduri care nu interferează cu loviturile. Aceasta este o opțiune de montare detașabilă și nedemontabilă. În primul caz, o baionetă sau un cuțit de baionetă pot fi folosite separat, în al doilea, o armă cu lamă este montată pe balamale și, în poziția de depozitare, pliată într-o canelură specială pe partea din față.

Baionetele sunt fațetate și plate.

Cele fațetate sunt împărțite în triedrice și tetraedrice. Forma lamei lor se micșorează de la bază până la vârf. Arma este pur perforatoare. Lungimea variază de la 20 la 52 cm, lățimea la bază este de 1,4-2,6 cm.

Baionetele plate pot avea un cuțit sau o lamă de pumnal. Lama cuțitului are o ascuțire unilaterală, lama pumnalului are o margine cu două tăișuri. Lungimea baionetelor plate este de 20-60 cm.

Baionetele detașabile vin cu sau fără mânere. Prezența unui mâner face baioneta mai versatilă. Baionetă-cuțit a apărut ca un tip de baionetă cu mâner. Are formă similară cu o armă de luptă.

Lamele cuțitelor de baionetă ating o lungime de 20 cm. Diferența fundamentală constă în designul mânerului, care pe un cuțit de baionetă este echipat cu un atașament la o armă de foc.

În Rusia, o baionetă este folosită pentru pușca de asalt Kalashnikov și pușca de lunetist SVD. Pe lângă lamă, are o margine pe jumătate ascuțită și un cap teșit până la vârf și prelucrat parțial ca un ferăstrău. Decupajul oval al lamei vă permite să procesați sârmă.

Mânerul este din plastic sub formă de două jumătăți, care se fixează cu un șurub. Mantaua este de asemenea din plastic. Împreună cu un cuțit de baionetă, acestea sunt folosite ca tăietor de sârmă cu un diametru de până la 2,5 mm. Manerul cu manta are proprietati bune de izolare impotriva socului electric.

Cuțitele de vânătoare reprezintă un grup separat. Acest grup este destul de aproape de armele cu tăiș militare și include multe varietăți.

În prezent, un număr mare de cuțite de vânătoare sunt produse atât din fabrică, cât și de către producători individuali, iar vânătorii moderni au posibilitatea de a alege armele în funcție de nevoile lor.

Caracteristicile de design ale cuțitelor de vânătoare au fost foarte influențate de tradițiile naționale. De exemplu, forma cuțitelor scandinave sau a cuțitelor popoarelor din nordul Rusiei a fost determinată de nevoia de a tăia carcasele de animale și pești.

În Europa, în timpul vânătorii de cai, un pumnal era folosit pentru a termina animalele rănite, ceea ce nu era potrivit pentru alte scopuri. La periferia națională a Rusiei, cuțitele naționale deja menționate au fost folosite de mult timp ca cuțite de vânătoare.

Lamele cuțitelor de vânătoare au o mare varietate de forme. Ele pot fi drepte sau curbate, cu o singură muchie sau cu două muchii, pliabile și fixe.

Pentru a crește versatilitatea, au fost dezvoltate variante de cuțite de vânătoare pliabile. Mânerul lor este echipat cu numeroase articole auxiliare: un ferăstrău, o punte, un tirbușon.

Reticulul dintre lamă și mâner este realizat într-o formă adaptată pentru îndepărtarea cartuşelor.

Armele de vânătoare sunt formate din următoarele grupe: cuțite de uz general și cuțite speciale.

Cuțitele de uz general constituie o clasă de arme cu tăiș civil. Sunt folosite pentru a ucide un animal. Dacă acesta este un cuțit de vânătoare pliabil, atunci lama acestuia atunci când este deschisă trebuie să fie bine fixată, ceea ce asigură fiabilitatea în momentul utilizării.

Oțelul cuțitelor speciale trebuie să fie de înaltă calitate, fără a lăsa particule mici de metal în carcasă în timpul tăierii. Lungimea lamelor cuțitelor de uz general variază de la 10 la 17 cm, iar a celor speciale - de la 8 la 14.

Cuțitele de uz special sunt considerate cuțite de uz casnic. Acestea servesc unor scopuri specifice, de exemplu, pentru jupuirea și tăierea carcaselor. Experiența a arătat că cuțitele cu lama largă, puternic rotunjită și coloana vertebrală ușor concavă fără teșit sunt mai potrivite pentru aceste operații. Fundul de lângă mâner are o tăietură cu o crestătură pentru odihnă cu degetul mare.

Lama poate fi adaptată și pentru tăierea prin oase și tendoane.

Pentru a satisface nevoile iubitorilor de călătorii și recreere în aer liber, în fabrică a fost stabilită producția de cuțite sportive și turistice.

Cuțitele turistice vin în soiuri pliabile și nepliabile. Oțelul folosit pentru fabricarea lamelor lor este mai puțin durabil decât cel al cuțitelor de vânătoare. Lamele au 2-4 mm grosime și 12-14 mm lungime.

Mânerele sunt de obicei din plastic. Elementele structurale precum crosshairs sau prezența plinilor pe lamă joacă un rol decorativ.

Ele pot avea o formă similară cuțitelor de vânătoare, dar în funcție de scopul lor, ele nu trebuie să fie echipate cu instrumente precum, de exemplu, extractoare pentru îndepărtarea cartușelor, lame pentru jupuire. Cuțitele de călătorie sunt echipate cu obiecte mai liniștite: o lingură, o furculiță, un deschizător de conserve, un tirbușon.

Diverse cuțite pentru uz casnic și profesional sunt disponibile publicului și utilizate pe scară largă. Ele pot fi combinate în grupuri.

Primul grup ar trebui să includă cuțite de masă. Sunt destinate a fi utilizate în timpul meselor.

Sunt realizate în principal din metal, cu o grosime de cel mult 2 mm și o lungime de până la 15 cm. În loc de vârf, există un capăt rotunjit.

Cuțitele de masă sunt împărțite în mari - cu o lungime totală de 23-25 cm, medii (desert) - 20,5-21,5 cm și mici (copii) - 18,5-19,5 cm.

Cuțitele de cină includ și cuțite speciale: pește, fructe, pâine, unt și brânză.

Al doilea grup este format din cuțite de bucătărie. Sunt folosite pentru procesarea alimentelor crude. Acestea sunt cuțite de tăiere, cuțite de măcelar, cuțite de file, cuțite de file, cuțite de tocat, cuțite de legume și cuțite gastronomice.

Mânerele cuțitelor de masă sunt din lemn, iar pentru a crește durata de viață sunt tratate cu un compus de protecție și lăcuite.

Lamele acestor cuțite pot avea forme diferite și, de regulă, au ascuțire unilaterală. Lama unui cuțit de carcasă se caracterizează printr-o expansiune vizibilă la capăt pentru a spori lovitura de tocare. Scopul cuțitelor este clar din numele lor. Cuțitele gastronomice sunt folosite pentru tăierea brânzeturilor, a șuncilor și a cârnaților.

Al treilea grup este format din cuțite utilizate în activități profesionale. Acestea sunt cuțite de cizmar, grădinar, mecanic și rare pentru a fi folosite pe nave cu pânze și macete pentru tăierea trestiei de zahăr.

Al patrulea grup este cuțitele folosite în medicină. Acestea sunt bisturii ascuțite și burtice, rezecție, amputație, cuțite pentru îndepărtarea tencuielii.

Cuțitele medicale sunt cel mai adesea din metal, fabricate prin forjare. Lungimea lor totală variază de la 15 la 32 cm.

Cele mai comune sunt bisturiile, care sunt achiziționate de oameni pentru uzul zilnic, de exemplu, pentru prelucrarea lemnului. Bisturiile sunt mai des folosite ca arme decât alte cuțite medicale.

În ciuda lamei scurte (până la 3 cm), bisturiul poate provoca răni tăiate dureroase și sângerânde. Pentru o prindere mai sigură, mânerul plat este învelit cu bandă electrică sau bandă adezivă. Un bisturiu ascuțit poate fi folosit și pentru aruncare.

Dintre toate grupurile de cuțite enumerate, cuțitele de masă sunt cele mai puțin potrivite pentru utilizare ca arme.

Cuțitele din a doua și a treia grupă nu sunt, de asemenea, foarte convenabile pentru aceste scopuri, dar pot fi folosite în alte scopuri decât scopul lor, dacă se găsesc la îndemână într-o situație de conflict.

Un tip special sunt așa-numitele cuțite criminale. Uneori se numesc prizonieri în funcție de locul în care au fost făcute și în legătură cu meșterii implicați în această afacere și anume prizonierii din închisori. Într-adevăr, producția de astfel de cuțite a fost mai întâi stăpânită în închisori. Profitând de oportunitățile de producție locală, meșteri individuali au început să producă cuțite de casă de o asemenea calitate, încât produsele lor au devenit populare în rândul personalului închisorii.

De-a lungul timpului, producția de cuțite, folosind tehnologia dezvoltată în închisori, a început să se desfășoare la întreprinderi industriale obișnuite. Unii iubitori ai acestui meșteșug produceau chiar produse la comandă, în timp ce alții le produceau exclusiv în scop personal. Dar nu mai era corect să se numească astfel de cuțite cuțite de prizonieri și erau numite criminale, adică fabricate fără dreptul la acest tip de activitate și, eventual, cu utilizarea ulterioară ca armă a crimei.

Potrivit statisticilor privind armele, mai mult de jumătate din cuțitele criminale sunt încă produse în închisori, aproximativ 30 până la 45% - în medii industriale și doar o douăzecea parte - în producția de artizanat.

Cuțitele criminale au adesea caracteristici comune cu alte tipuri de cuțite: de luptă, de vânătoare, naționale - deoarece nu există o tradiție îndelungată a fabricării lor. Cu toate acestea, calitățile lor, de luptă sau necesare utilizării de zi cu zi, nu sunt atât de înalte. Unul dintre motivele pentru aceasta este faptul că metalul de calitate scăzută este folosit în producție, iar celălalt este că meșterii le pasă mai mult de finisarea cuțitului, încercând să îi ofere cel mai spectaculos aspect în detrimentul fiabilității și proprietăților utile.

Materialul pentru cuțite criminale este, de regulă, metal laminat, ale cărui plăci sunt prelucrate pe o mașină de frezat. Ascuțirea se face cu șmirghel, după care suprafețele lamei pot fi șlefuite.

Întărirea în condiții artizanale duce la faptul că lama este prea fragilă sau greu de ascuțit.

La finisarea cuțitelor criminale, sunt adesea folosite elemente structurale ale altor tipuri de cuțite. Acestea sunt teșituri și ferăstrăi pe cap, pline pe lamă. Dar o astfel de prelucrare servește

mai mult la decorarea aspectului și, uneori, înrăutățește calitatea armei. De exemplu, un ferăstrău cu cap nu poate fi folosit din cauza calității proaste a metalului.

Cuțitele criminale vin în soiuri fixe și pliabile. Cuțitele fixe sunt foarte diverse, deși cuțitele precum cele finlandeze sunt deosebit de răspândite.

Lama acestor cuțite are o ascuțire unilaterală cu lama curbată la capăt și coloana vertebrală ușor teșită spre vârf. Manerul este asezat pe tija ascutita a lamei si este legat cu un inel in partea de jos. În direcția de la lamă se îngroașă și la capătul părții poate fi decorată cu un fel de figură.

Un număr mare de cuțite fixe pentru crimă au formă de pumnal. Lamele lor sunt cu două tăișuri sau cu o singură tăiș, drepte sau înclinate treptat spre capăt, simetrice, cu nervură de rigidizare în cazul ascuțirii cu două fețe. Lama poate fi tratată cu crestături decorative.

Cuțitele criminale realizate sub formă de cuțite de vânătoare se remarcă prin dimensiunea lor impresionantă. Lamele lor sunt ascuțite pe o parte, fundul este teșit și prelucrat sub formă de ferăstrău. Una dintre variantele unor astfel de cuțite se numește mistreț sau căprior. Trăsătura sa caracteristică este mânerul, care este cu siguranță făcut din oasele picioarelor animalului. În același timp, mânerul este rar supus unui tratament suplimentar cu vopsele și lacuri, iar blana naturală se păstrează la suprafață. Lama armei este realizată cu o ascuțire unilaterală și o coloană dreaptă. O crestătură adâncă sau un ferăstrău este uneori făcută în partea de jos a bazei.

Teaca pentru cuțite criminale au forma unei carcase pentru o lamă sau o lamă și jumătate de mâner, precum și una triunghiulară alungită. Există o clemă pentru curea și un opritor pentru mâner pentru a preveni căderea cuțitului.

Dintre cuțitele criminale se remarcă cele combinate și cele deghizate. Particularitatea lor este că sunt destinate exclusiv utilizării în scopuri criminale. Armele combinate au în design elemente de diferite efecte distructive, cu lame și fără lame.

Un cuțit criminal - articulații din alamă este o placă metalică solidă, prelucrată sub forma unui mâner lat, cu găuri pentru degete și o lamă scurtă. Mânerul în acest caz este un deget de alamă și, în același timp, servește pentru a ține mai ferm arma în mână. Lama provoacă răni perforatoare și tăietoare.

Elementul unei arme combinate poate fi o armă de aruncare sau o armă de foc. Cuțitele de aruncare combinate sunt echipate cu un mecanism cu arc și mai multe lame. Arcul vă permite să trageți cu lame de la capătul mânerului sau o lamă suplimentară care este mai lată și goală în interior și este plasată pe lama principală.

Cuțitele de aruncare combinate pot include, de asemenea, cuțite criminale cu o deplasare în centrul de greutate până la capătul lamei pentru aruncarea eficientă către o țintă și utilizate ca armă de perforare obișnuită.

Scopul fabricării cuțitelor criminale camuflate este de a depozita această armă practic la vedere fără a trezi suspiciuni sau, dimpotrivă,

dați armei o astfel de formă încât să devină posibilă ascunderea locației de depozitare cât mai mult posibil.

O modalitate de a deghiza o armă este schimbarea formei mânerului. Se poate realiza sub forma unui capac pentru stilou cu o clema, iar in acest caz lama va fi ascunsa in buzunarul exterior. Sau un element de îmbrăcăminte exterioară, cum ar fi un carabinier, va servi drept mâner.

O altă modalitate este de a ascunde complet lama. În acest scop, părți din designul articolelor de uz casnic sunt folosite ca huse sau teci pentru lame.

Metoda de purtare ascunsă a armelor în dispozitive speciale pe îmbrăcăminte sau cu ajutorul curelelor, șnururilor, brățărilor prinse de brațe sau picioare are dezavantajul că dezvăluie imediat intențiile criminale ale proprietarului dacă acestea sunt depistate, de exemplu, prin oficiali ai legii.

Pregătirea psihologică și fizică a unui luptător de stradă

Nu este un secret pentru nimeni că luptele de stradă sunt mult mai periculoase decât luptele într-o sală de sport zgomotoasă. Principala diferență este că în timpul competiției sau antrenamentelor practic nu îți riști sănătatea. Regulile de luptă și echipamentul de protecție vă pot salva de multe răni. În acele cazuri rare în care apare o tragedie, victimelor li se acordă asistență medicală imediată. Dar o luptă de stradă nu necesită un tratament atât de uman al inamicului.

Autoapărarea, care implică utilizarea oricărei arte marțiale, își are rădăcinile în adâncul secolelor. De-a lungul istoriei, omenirea a fost forțată să se confrunte cu prădătorii și invadatorii umani.

Strămoșii noștri aveau capacitatea prețioasă de a lupta, folosind orice, chiar și cele mai primitive, tipuri de arme, cum ar fi o piatră obișnuită sau o bâtă.

„Să nu fie o supărare pentru nimeni, dar ar fi mai bine dacă oamenii ar încerca să-i egaleze pe cei din antichitate în chestiuni de curaj și forță, și nu în ceea ce privește efeminația, în ceea ce făceau străvechii în lumina soarelui, și nu în umbra, și ar percepe în moravurile antichității că ceea ce era autentic și frumos în ea, și nu fals și pervertit; la urma urmei, când concetăţenii mei, romanii, au început să se complace în astfel de lucruri, patria mea a pierit”.

Niccolo Machiavelli

Tehnicile de luptă corp la corp, dezvoltate prin încercări și erori de oamenii antici, au fost perfecționate și îmbunătățite în următoarele milenii.

Toate cele mai eficiente modalități de a provoca cele mai mari daune fizice unui inamic sunt cunoscute de mult. Toate se bazează pe axioma

că linia celei mai eficiente lovituri este dreaptă. Până când anatomia umană va suferi modificări semnificative, această regulă nu își va pierde relevanța.

În ceea ce privește psihologia umană, ea s-a schimbat semnificativ în ultimele secole. Normele morale, etice și sociale au evoluat treptat, lăsându-și amprenta în mintea oamenilor și influențându-le comportamentul. Prin urmare, înainte de a începe să înveți secretele artelor marțiale stradale, trebuie să scapi de multe dintre complexele tale și să înțelegi ce motive ghidează un potențial adversar al cărui habitat este strada.

Antrenament fizic

Nevoia de a stăpâni într-o măsură sau alta tehnicile de autoapărare s-a confruntat mereu cu oamenii și, din păcate, este mai relevantă ca niciodată în epoca noastră. Starea societății ruse este de așa natură încât agresiunea imprevizibilă a unui număr mare de oameni nu se pretează la niciun factor de restricție. Starea defectuoasă a psihicului, intelectul și lipsa oricărei idei despre normele de comportament ale unor astfel de indivizi sunt surse de pericol sporit pentru ceilalți. În acest sens, viața celui din urmă ca potențiale victime ale unui atac devine stresantă.

Pentru a netezi într-o oarecare măsură astfel de manifestări negative, ar trebui să aveți niște abilități care vă vor permite să vă simțiți mai calm și mai încrezător în situații extreme care așteaptă cetățeni respectabili în locuri publice și, adesea, în propria casă.

În anii 90 ai secolului XX și la începutul acestui secol, situația de pe stradă s-a înrăutățit. Orice trecător poate deveni fie ținta unui atac în scop de jaf sau huliganism, fie un participant involuntar la o luptă elementară de stradă. În acest caz, nu poate fi vorba de nicio regulă sau manifestări de milă pentru victimă, prin urmare starea de sănătate și chiar viața însăși depind de pregătirea atacatului.

Fiind implicat într-un conflict pe stradă, o persoană devine un participant la o luptă de stradă și, dacă cunoaște tehnici de autoapărare, atunci poate fi considerat un artist marțial al unuia dintre tipurile de arte marțiale.

La fel ca sportivii implicați în sambo, judo, karate sau aikido, un potențial participant la o luptă de stradă trebuie să aibă o anumită pregătire fizică și psihologică și chiar să le depășească în unele componente ale antrenamentului.

Uneori, o luptă poate fi prevenită folosind viclenia. Un exemplu de astfel de comportament este un episod din filmul lui V. Shukshin „Kalina Krasnaya”, în care eroul, Yegor Prokudin, pregătindu-se să intre în luptă, a băgat pur și simplu mâna în buzunar, ceea ce i-a făcut pe adversarii săi să creadă că avea un cuțit. acolo și se retrag.

În competițiile sportive, momentul predominant este ca sportivul să-și demonstreze capacitățile fizice maxime fără pericolul de a fi expus riscului de a-și pierde viața. Nu există niciun element de surpriză; tensiunea nervoasă a unui atlet are rădăcini complet diferite decât

stresul unei persoane atacate. Prin urmare, în multe cazuri, un participant la sporturi de luptă se găsește nepregătit să respingă pericolul real.

Situațiile întâlnite în viață necesită adoptarea unor reguli simple de comportament și tehnici concepute nu pentru efect asupra celorlalți, ci pentru eficiență.

Condiția pentru a câștiga într-o luptă de stradă va fi utilizarea unor tehnici simple care pot fi folosite de persoanele care nu au făcut din sport și din activitatea fizică constantă ocupația principală a vieții lor. În viața de zi cu zi este nevoie de auto-pregătire, care include anumite exerciții psihologice și fizice.

Specificul acestor exerciții este determinat de regulile de comportament în lupta de stradă.

În primul rând, arsenalul de tehnici folosite de un luptător de stradă trebuie să servească eficienței maxime în apărare, să asigure victoria sută la sută și să fie numărul minim pentru cea mai bună măiestrie.

În al doilea rând, setul de tehnici se bazează pe caracteristicile psihologice și fizice ale potențialilor luptători, care, din motive evidente, pot fi foarte diferite.

În al treilea rând, tehnicile trebuie stăpânite în așa măsură încât să poată fi folosite într-o situație de luptă la nivel inconștient.

În al patrulea rând, condiția anterioară este asigurată de capacitatea de a scăpa de sentimente

frică și incertitudine, care se realizează printr-o pregătire psihologică constantă.

În al cincilea rând, viteza, agilitatea și acuitatea acțiunii necesare într-o luptă sunt asigurate de antrenamentul sistematic pentru rezistență, capacitatea de a menține echilibrul, orientarea instantanee în spațiu în caz de pierdere a acestuia și reacția automată.

Pregătirea fizică individuală este influențată și de tacticile de luptă stradală. Ele determină setul de exerciții fizice care sunt necesare pentru implementarea cu succes a caracteristicilor tactice într-un mediu real. Situații diferite implică alegerea unor metode și tehnici diferite de luptă. Aceasta sau acea alegere se poate datora diferitelor motive.

Atacatorii au intenții diferite. Motivele huliganului pot avea o singură consecință pentru victimă, în timp ce un atac în scopul jafului poate avea consecințe complet diferite. În primul caz, huliganii, de exemplu, se vor mulțumi cu bătăi fără a provoca răni care pun viața în pericol. În al doilea, tâlharii pot fi înarmați și pornesc să facă victima inconștientă, ceea ce complică sarcina apărătorului.

Desigur, numărul atacatorilor este de mare importanță. În plus, cursul bătăliei este influențat de perioada anului, ora din zi și condițiile meteorologice. De exemplu, soarele strălucește în ochi (puteți încerca

să luați o poziție cu spatele la ea), ploaia face gazonul alunecos (ar trebui să mutați lupta acolo dacă luptătorul este suficient de pregătit pentru a menține echilibrul sau, dimpotrivă, , încercați să părăsiți acest loc).

Terenul poate fi folosit in functie de situatie. De exemplu, luați un punct culminant pentru acțiuni de răzbunare mai convenabile, în special lovituri, evitați o coliziune sărind de pe un terasament sau de la o altă înălțime.

Toate aceste acțiuni necesită o pregătire fizică deosebită, nu în sensul dezvoltării unor abilități atletice incredibile, ci în capacitatea de a se orienta instantaneu într-un moment de pericol și de a alege cea mai scurtă cale de ieșire din acesta cu un efort fizic minim.

„...Când vezi că inacțiunea te va distruge, trebuie să lupți mereu chiar și în dezavantaj pentru tine, pentru că este mult mai bine să încerci soarta, care se poate dovedi favorabilă pentru tine, decât să-ți fie frică de ea și du-te la moarte sigură.”

Niccolo Machiavelli

Deci, în stăpânirea tacticii, putem evidenția cele mai importante puncte. Aceasta este stăpânirea și aplicarea la timp a setului minim necesar (pentru a obține o eficiență mai mare) de tehnici de apărare și atac în lupta de stradă, precum și capacitatea de a evalua corect condițiile de mediu, starea inamicului și propriile capacități de luptă pentru situația curentă.

Condițiile de mai sus fac posibilă izolarea principalelor faze ale luptei pe stradă. Aceasta este o evaluare a situației și a inamicului, faza inițială a bătăliei, principalele acțiuni de luptă și sfârșitul. În fiecare dintre aceste faze, succesul depinde de distanța până la atacatori, de capacitatea de manevră a luptătorului, de gradul de stăpânire a tehnicilor tehnice de luptă și de alegerea momentului primei acțiuni de atac.

Distanța dintre adversari este clasificată ca lungă, medie și scurtă.

În primul caz, atacatorul ia o poziție în care poate fi atins fie cu piciorul întins, fie cu mijloacele disponibile.

În al doilea caz, inamicul se află la o distanță care îi permite să fie lovit cu pumnul, într-un cuvânt, la distanță de braț. În cele din urmă, raza apropiată vă permite să loviți cu cotul, genunchiul, umărul, capul și poziția culcat.

Când se autoapără la distanță mare, este necesar să se profite din plin de faptul că atacatorul în această situație are oportunități foarte limitate de a lovi victima. Cele mai eficiente într-o astfel de situație sunt capacitatea apărătorului de a se sustrage atacurilor în diverse direcții, atât pe orizontală, cât și pe verticală, și o bună stăpânire a două sau trei lovituri.

Când desfășurați acțiuni de apărare la distanță medie, ar trebui să utilizați blocuri pentru a respinge loviturile inamicului și, la rândul său, să loviți membrele și toate locurile neprotejate, mișcându-vă constant și, ori de câte ori este posibil, să efectuați apucaturi, strangulare, prinderi dureroase fără nicio regulă.

În lupta corp, succesul este adus de tehnici dureroase asupra ochilor adversarului, nasului, gâtului, loviturilor de genunchi sub centură, călcâielor de la degete și picioarelor, deplasări și aruncări.

Dacă o persoană este atacată de doi sau mai mulți adversari, atunci mișcarea constantă în spațiu ar trebui să aibă scopul de a opri, pe cât posibil, cât mai mulți atacatori de la participarea la luptă. Mișcarea se efectuează în așa fel încât unul dintre adversari să fie în cea mai apropiată poziție posibilă de apărător, apoi el însuși va servi ca obstacol pentru ceilalți.

Capacitatea de a vă concentra instantaneu resursele fizice și mentale este cheia victoriei într-o luptă de stradă. De regulă, atacatorii nu se gândesc la posibilitatea rezistenței victimei și, atunci când se confruntă cu o rezistență severă, își pierd orice dorință de a-și continua acțiunile agresive.

Direcția de mișcare este selectată în cel mai scurt timp posibil în funcție de poziția adversarilor. După alegerea poziției corecte, se efectuează un atac de șoc, iar lupta este transferată următorului atacator.

Un moment atât de neplăcut ca mediul înconjurător reprezintă un pericol grav. În acest caz, acțiunea principală pentru a ieși dintr-o situație dificilă va fi o manevră înșelătoare ascuțită, eventual în combinație cu o lovitură. În acest scop, ar trebui să alegeți zona cea mai slabă din formația adversarilor. Acesta ar putea fi un atacator slab din punct de vedere fizic sau, dimpotrivă, un atacator fizic puternic, dar evident stângaci, sau în stare de ebrietate etc.

După ce ai făcut o mișcare neașteptată în raport cu cei din jurul tău, ar trebui să-ți eliberezi potențialul de atac asupra zonei alese pentru descoperire. O acțiune finalizată cu succes încurcă adversarii și uneori descurajează încercările ulterioare de a continua lupta.

Pe baza caracteristicilor tacticii de luptă stradală, direcția antrenamentului este determinată pentru a menține forma fizică necesară. Iar tacticile, pe scurt, sunt următoarele. Nu ar trebui să pierdeți energie suplimentară pentru a evita în mod activ loviturile care nu au fost încă pregătite de inamic, cu alte cuvinte, nu faceți mișcări înșelătoare inutile. La efectuarea tehnicilor, mișcările trebuie să fie rapide și precise, efectuate pe cea mai scurtă traiectorie; pozitia piciorului asigura stabilitate maxima si abilitatea de a schimba instantaneu pozitia.

Acțiunile de protecție includ menținerea propriilor zone cele mai vulnerabile sub control constant. Acesta este capul, corpul, inghinul, genunchii. Când vă apărați, ar trebui să folosiți orice ocazie pentru a evita loviturile în aceste părți ale corpului: lovituri de blocare, eschivă, întoarcere, mișcare. Utilizarea aritmiei este eficientă în

lupta de stradă. Demonstrând pregătirea pentru acțiuni defensive, puteți lansa în mod neașteptat un atac ascuțit.

Pentru a câștiga într-o luptă de stradă, trebuie să stăpânești perfect mai multe tehnici,

care va fi efectuată automat, oferind astfel viteza necesară de acțiune și o oportunitate suplimentară de economisire a energiei. Complexul acestor acțiuni tehnice ar trebui să fie format din lovituri și lovituri practicate în mod repetat și diverse prinderi și tehnici dureroase.

Dacă nu este posibil să dedicați timpul recomandat de 1 până la 2 ore antrenamentului fizic, ar trebui să dezvoltați un set scurt de exerciții, inclusiv încălzire, antrenament de forță cu echipament (greutăți, gantere), exersarea mai multor lovituri și lovituri. Exercitiile care dureaza 15-20 de minute si repetate regulat pot da rezultate bune.

Capacitatea de a desfășura acțiunile defensive și de atac necesare în lupta de stradă este pregătită prin antrenament pentru a atinge nivelul necesar de dezvoltare fizică.

Antrenamentul fizic include exerciții de încălzire, exerciții pentru forță, rezistență, flexibilitate, viteză, viteză, echilibru, agilitate și antrenament în abilitățile de autoasigurare.

O lecție de antrenament fizic constă din trei părți: pregătitoare, principală și finală. Prima parte durează între 15 și 30 de minute și include exerciții pentru dezvoltarea vitezei, a ochiului, a hotărârii și a rezistenței. Partea principală durează 30-80 de minute și este dedicată stăpânirii loviturilor și tehnicilor prin exerciții repetate și desfășurarea de lupte de antrenament.

Partea finală durează de la 10 la 20 de minute. În continuarea acestei părți, se efectuează exerciții privind recuperarea, atenția și capacitatea de a determina corect distanța cu ochiul.

Pentru a pregăti corpul cursantului pentru capacitatea de a suporta sarcini, se efectuează o încălzire.

Există diverse complexe de încălzire, fiecare dintre ele conținând totuși elementele de bază necesare. Există, de asemenea, o încălzire de tempo care include alergarea și mersul pe jos; într-un cuvânt, o astfel de încălzire implică mișcare. Un alt tip de încălzire este static, atunci când exercițiile sunt efectuate pe loc.

În timpul încălzirii tempoului, alergarea poate fi folosită cu o schimbare a poziției corpului alergătorului. Aceasta poate fi alergare regulată în linie dreaptă, alergare înapoi, alergare cu un pas suplimentar atât la stânga, cât și la dreapta, alergare cu rotația simultană a corpului.

De asemenea, mersul normal cu respirație reglată, mersul pe picioare pe jumătate îndoite, mersul în poziție șezând, săritul pe loc cu îndoirea

picioarelor mai aproape de nivelul pieptului poate fi folosit ca exerciții de încălzire.

Exercițiile care pot fi efectuate în poziție șezând sau culcat pot fi folosite ca exerciții de încălzire.

Poziția de pornire: stând cu picioarele încrucișate. Fără a schimba poziția, ridicați și coborâți genunchii.

Exercițiul 1. Poziția de pornire: stând cu picioarele încrucișate. Exercițiu de arcuire a spatelui. Cu antebrațele sprijinite pe tibie, aplecă-te înainte. Pieptul și bărbia trebuie să fie cât mai jos posibil. Respirația ar trebui să fie lină.

Exercițiul 2. Poziția de pornire: culcat pe spate, picioarele întinse. Exerciții de întindere pentru a dezvolta flexibilitatea și elasticitatea mușchilor picioarelor. Ridicați piciorul drept în sus, strângându-și degetele de la picioare cu mâna dreaptă, sprijiniți-vă stânga pe coapsa dreaptă și răsuciți-vă spre stânga. Repetați exercițiul cu piciorul stâng.

Exercitiile de incalzire se pot face individual sau in perechi in grup. Când mai multe persoane se încălzesc, puteți folosi sporturi de joc, cum ar fi voleiul, ca antrenament.

Exercițiul 3. Poziția de pornire: culcat pe burtă. Exercițiu de întindere a spatelui. Brațele îndoite la coate, palmele sprijinite pe podea la nivelul pieptului. Mingele degetelor de la picioare ating podeaua. Expirați și faceți o împingere de pe podea cu o îndoire în partea inferioară a spatelui. În timp ce inhalați, ar trebui să luați poziția inițială.

Exercițiul 4. Poziția de pornire: stând cu picioarele încrucișate. Exercițiu de rotație a piciorului. Ridică-ți piciorul drept de gleznă cu mâna dreaptă, pune mâna stângă pe degetele piciorului drept. Rotiți-vă piciorul. Repetați exercițiul, schimbând poziția brațelor și picioarelor.

Exercițiul 5. Poziția de pornire: așezat în genunchi, cu tibiele și ciopile sprijinite pe podea. Exercițiu de îndoire a spatelui. Ar trebui, sprijinindu-vă pe mâini, să vă înclinați treptat corpul înapoi, încercând să vă întindeți cu spatele pe podea. În timp ce stați întins, relaxați-vă și uniformizați-vă respirația. Apoi luați poziția de pornire.

Exercițiul 6. Poziția de pornire: piciorul stâng întins, piciorul drept îndoit. Piciorul drept este strâns cu mâinile. Cu o inspirație, îndreptați-vă pieptul și mișcați mai întâi piciorul spre corp, apoi de-a lungul corpului până la frunte.

După ce ai schimbat poziția picioarelor, repetă exercițiul.

Exercițiul 7. Poziția de pornire: culcat, cu mâinile strânse în pumni. Mâinile sunt depărtate la lățimea umerilor. Expiră, strânge-ți coatele și atinge-ți pieptul de podea. În timp ce inhalați, împingeți în sus și luați poziția de pornire.

Exercițiul 8. Poziția de pornire: șezând, picioarele întinse și depărtate. Aplecați-vă, atingându-vă constant degetele de la picioare și podeaua între picioare. Înclinarea corpului ar trebui făcută până la numărarea „patru”.

Pentru a dezvolta calitățile fizice necesare pentru succesul luptei de stradă, există mai multe seturi de exerciții.

Exerciții de anduranță

Alergarea în sine poate fi folosită ca un tip de antrenament independent, deoarece este unul dintre cele mai eficiente exerciții pentru dezvoltarea rezistenței.

Pentru a rămâne în formă bună, poți alerga 2,5-3 km pe zi sau cel puțin de două ori pe săptămână. După o astfel de alergare, puteți începe imediat antrenamentul. În acest fel, se realizează caracterul exploziv al forței folosite în luptă.

Un alt remediu eficient este săritul coarda. Pentru a vă încălzi, ar trebui să faceți trei seturi a câte 30 de secunde fiecare, luând pauze de 15 secunde.

Dacă este nevoie de a atinge intensitatea maximă a antrenamentului, puteți folosi scările. Acest exercițiu folosește de 15 ori mai multă energie decât alergarea la aceeași viteză pe teren plan.

„Nu există nici cea mai mică îndoială că oamenii curajoși, dar împrăștiați, sunt mult mai slabi decât cei timizi, dar uniți, deoarece mișcarea în formare înecă conștientizarea unei persoane despre pericol, în timp ce dezordinea reduce curajul în sine la nimic.”

Niccolo Machiavelli

În unele tipuri de arte marțiale, de exemplu în taekwondo, în procesul de antrenament



se folosește rularea pe loc. Mai mult, acest exercitiu poate fi efectuat atat inainte, in timpul cat si dupa antrenament. Viteza se obține prin coborârea rapidă a piciorului în jos și ridicarea genunchiului.

Exerciții de forță

Pentru a dezvolta forța, ar trebui să utilizați exerciții care sunt efectuate ciclic. Ele pot consta în flotări, trepte încrucișate. Sarcina inițială ar trebui să fie minimă și să crească pe măsură ce obțineți rezultate în urma exercițiilor, de îndată ce condiția fizică vă permite să faceți față sarcinilor grele.

Dacă grupurile individuale de mușchi nu sunt suficient de dezvoltate, trebuie acordată o atenție deosebită antrenamentului lor, dar sarcina totală ar trebui redusă.

Forța musculară este una dintre condițiile pentru dezvoltarea unei calități precum puterea, deoarece în combinație cu viteza, creșterea forței datorită antrenamentului crește puterea. Cel mai mare succes în luptă poate fi obținut prin dezvoltarea simultană a vitezei mari, a forței și a rezistenței.

Exercițiile de forță cu greutăți pe mușchii pectorali și ai umerilor trebuie efectuate folosind echipamente care cântăresc jumătate din greutatea cursantului plus 5 kilograme, pentru picioare - 75% din greutatea corpului plus 5 kilograme.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru dezvoltarea diferitelor grupe musculare.

1. Pentru a dezvolta mușchii picioarelor, puteți folosi așa-numitul pas de rață - o mișcare pe jumătate ghemuit, precum și genuflexiuni, alergare și sărituri.

Diferite sărituri dezvoltă grupe musculare specifice.

Antrenamentul poate include sărituri lungi în picioare, sărituri cu lungi alternate ale picioarelor drepte și stângi înainte, sărituri cu broaște, sărituri cu coarda și sărituri cu greutăți. Genuflexiunile pot fi, de asemenea, diferite: genuflexiuni simple, genuflexiuni cu mreana, genuflexiuni cu ridicari ale gambei si rotatie a trunchiului. Toate aceste exerciții pot fi folosite pentru a dezvolta mușchii picioarelor și pelvisului.

Barele paralele sunt, de asemenea, utile pentru dezvoltarea rezistenței. Lățimea lor nu trebuie să depășească lățimea umerilor. Dacă nu există bare, puteți folosi mijloace improvizate, de exemplu, scaune. Când efectuați exercițiul, ar trebui, sprijinindu-vă cu brațele întinse pe bare, să vă coborâți încet, apoi să împingeți în sus până la punctul de plecare.

2. Pentru a dezvolta mușchii spatelui inferior și a abdomenului, exerciții precum trageri, flotări, ridicarea picioarelor și a corpului în poziție culcat, aplecarea cu o sarcină, „colț”, tragerea picioarelor spre stomac în timp ce agățat sunt potrivite.

3. Pentru a dezvolta mușchii brațelor, puteți folosi flotări, trageri, picioare de mână, lucru cu mreană și kettlebell și aruncarea de putere. Astfel de exerciții nu numai că dezvoltă mușchii brațelor și umerilor, ci și întăresc articulațiile.

Un set de exerciții pentru dezvoltarea forței poate fi folosit fără greutăți cu echipament. Exercițiile pe bara transversală sunt foarte eficiente în acest caz. Bara transversală ar trebui să fie amplasată la o astfel de înălțime încât picioarele să nu ajungă la sol în poziția „atârnată”. Exercițiul constă în a te ridica pe bară până când bărbia o atinge.

Exerciții de flexibilitate

Întinderea este cea mai importantă condiție pentru a putea realiza cea mai eficientă lovitură, așa că ar trebui să se acorde atenția cuvenită antrenării acestei componente esențiale a luptei de stradă.

Având o întindere bună, vă permite să cheltuiți energie cu moderație, fără a o irosi pe leagăne inutile și să aveți o alegere mai largă în tacticile de luptă. Întinderea trebuie făcută înainte și după exercițiu. Ca exerciții, se recomandă folosirea diferitelor înclinații, precum și a spliturilor.

Exercițiile pot fi dureroase, dar nu trebuie să depășească pragul durerii. Înainte de acest tip de antrenament, mușchii ar trebui să fie bine încălziți, ceea ce face exercițiul mai ușor.

Exercițiile de flexibilitate ar trebui să înceapă cu partea superioară a corpului, așa că mai întâi trebuie să începeți să antrenați mușchii gâtului și ai capului.

Trebuie să luați o poziție în picioare, picioarele depărtate la lățimea umerilor, mâinile pe șolduri. În această poziție, faceți mișcări de rotație cu capul, încercând să obțineți rotația într-un cerc maxim. Nu ar trebui să aruncați capul prea mult înapoi, iar când vă întoarceți capul înainte, trebuie să vă atingeți bărbia de piept. Se recomandă să faceți 6 rotații în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic.

Întoarce-ți capul la dreapta și la stânga de 12 ori. În același timp, încercați să măriți cât mai mult vederea. Pe măsură ce exersați, creșteți viteza virajelor.

„...Fie din cauza ignoranței oamenilor sau a indiferenței lor, experiența exemplelor rele și bune este neputincioasă împotriva obiceiurilor proaste înrădăcinate.”

Niccolo Machiavelli

Atinge-ți bărbia de piept. Apoi ridicați încet capul, astfel încât să puteți vedea cerul, înclinați capul la stânga și la dreapta. Repetați exercițiul de 12 ori.

Mușchii gâtului pot fi dezvoltați și prin rotație, cu accent pe spatele capului. Pentru a face acest lucru, ar trebui să fiți în poziție orizontală, cu fața în sus, să vă sprijiniți capul pe pământ și să vă aplecați. În această poziție, numită punte în lupte, trebuie să te apleci cât mai mult posibil, transferând greutatea corpului pe gât și cap.

Când efectuați un exercițiu pentru a dezvolta flexibilitatea mușchilor umerilor, luați o poziție de pornire în picioare, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Întindeți-vă brațele în lateral, astfel încât să fie paralele cu suprafața zonei de antrenament. Strângând ușor pumnii, faceți mișcări de rotație de 12 ori înainte și înapoi. Pentru a complica exercițiul, atunci când rotiți brațele, ar trebui să vă aplecați înainte până când corpul ia o poziție paralelă cu platforma, apoi să vă îndreptați.

Întindeți-vă brațele în lateral, ridicați-le până când palmele se ating, apoi coborâți-le într-o cale circulară.

În timp ce stai în picioare, rotește-ți brațele astfel încât să fie cât mai aproape de corpul tău.

După finalizarea unui set de exerciții pentru gât, cap și umeri, ar trebui să treceți la exerciții care dezvoltă flexibilitatea mușchilor de bază.

Înainte de a începe exercițiile, ar trebui să luați o poziție de pornire în picioare, picioarele depărtate la lățimea umerilor și să vă puneți mâna stângă pe coapsă. Apoi înclinați-vă spre dreapta, cu mâna dreaptă atingând genunchiul. Trebuie să ții picioarele drepte și să te asiguri că corpul tău nu se apleacă înainte. Este necesar să efectuați 12 înclinări la dreapta și la stânga.



Pentru a vă dezvolta mușchii spatelui, trebuie să stăpâniți exercițiul „foarfecelor”. Pentru a face acest lucru, luați poziția de pornire: culcat pe burtă. Pune-ți mâinile pe șolduri și, ținând picioarele drepte, ridică-le încet și încrucișează-le.

Așezați picioarele depărtate la lățimea umerilor. Aplecați-vă înainte pentru a ajunge la pernuțe cu palma, îndoiți-vă alternativ, atingând suprafața cu palmele drepte și stângi. Este necesar să faceți trei seturi de 4 înclinări.

Puneți picioarele astfel încât picioarele să fie împreună. Fără să vă îndoiți picioarele, aplecați-vă, atingând solul cu palmele ambelor mâini. Apoi îndreptați-vă și îndoiți-vă talia înapoi. Repetați exercițiul de 12 ori.

Există un complex pentru dezvoltarea elasticității mușchilor și tendoanelor hamstring.

Poziția de pornire: stați drept, cu picioarele cât mai depărtate posibil. Apoi întoarce-te la dreapta, îndoind genunchiul stâng și ținând genunchiul drept drept. Aplecați-vă, puneți mâna pe glezna dreaptă și mențineți această poziție timp de 3 secunde.

Faceți exercițiul de 6 ori în stânga și în dreapta.

Exerciții de viteză

Viteza și rapiditatea, ca factori care joacă un rol în obținerea victoriei într-o luptă, au particularitatea că sunt importante nu numai pentru membre, ci și pentru întregul corp. Caracteristica vitezei este timpul de reacție la acțiunile de atac ale inamicului. Capacitatea de a folosi imediat un blocaj sau un contraatac ar trebui folosită într-un moment în care inamicul nu este pregătit pentru aceste acțiuni, iar viteza joacă un rol important aici.

Ca exercițiu, ar trebui să utilizați alergarea cu navetă - între două linii, alergare pe loc, smucind la comanda antrenorului în direcții diferite.

Un alt exercițiu ar putea fi alternarea loviturilor cu piciorul stâng și drept, cu un pas între lovituri.

În prezența unui partener în timpul antrenamentului, îi puteți lovi din palme cu „labe” (dispozitive pentru exersarea loviturilor). Pentru a intensifica antrenamentul acestei componente, puteți folosi greutăți de aproximativ 400 de grame pentru brațe, și benzi de cauciuc pentru picioare. Următoarele exerciții pot fi folosite ca măsuri suplimentare pentru a obține o viteză de impact mai mare:

- defalcarea tehnicii în componente simple și repetarea lor de mai multe ori;

- efectuarea unui numar dat de miscari intr-o anumita perioada de timp;

- repetarea mișcării la viteză mare cu încărcare suplimentară (dacă aceasta este, de exemplu, o lovitură directă, ar trebui să luați o ganteră mică în mână);

- intocmirea unei combinatii de miscari simple (lovituri) si exersarea vitezei si calitatii implementarii acesteia;

- lucrul cu echipament: lovirea cu piciorul și pumnul într-un sac de box, un sac de nisip, un buștean cu o frânghie. Este necesar să treceți treptat de la utilizarea unui proiectil moale la unul mai dur;

- lucrul cu un partener în sparring: unul atacă, celălalt apără. Atunci ar trebui să schimbi rolurile.

Reacția rapidă

În acest caz, vom vorbi despre capacitatea de a prezice mișcarea inamicului și de a schimba poziția într-o perioadă scurtă de timp. Pentru a dezvolta această abilitate, se recomandă efectuarea următoarelor exerciții:

- acțiune pe o comandă sonoră sau vizuală. După ce ați prins un anumit cuvânt sau gest al unui partener, efectuați rapid o tehnică defensivă și contraatacă împotriva unui adversar imaginar;



- lucrați în sparring: unul ar trebui să atace cu o combinație de lovituri, schimbându-și constant puterea și direcția, iar celălalt ar trebui să exerseze evadările, eschivurile și alte tehnici defensive, încercând să prezică acțiunile adversarului;

- antrenament pe saci de nisip. Agățarea mai multor saci de nisip de tavan și balansarea lor sunt adversari imaginari. Deplasându-se între ele, este necesar să se exerseze tehnici de apărare și atac.

Eficacitatea acestui exercițiu este că poți simți toată greutatea pungii asupra ta după fiecare lovitură ratată.

Pregătirea pentru o eventuală confruntare corp la corp include nu numai antrenamentul în tehnici de luptă și exersarea loviturilor, ci și întărirea forței psihologice, care vă permite să aveți superioritate față de inamic în calitate morală și de luptă.

Mai multe exerciții pot fi folosite și pentru a antrena viteza, care în același timp sunt indicatori buni ai rezultatului pe care l-ați obținut.

Exercițiul 1. Întindeți brațul și, continuând distanța cu 5-10 cm, puneți o lumânare aprinsă în acest loc. Loviturile trebuie făcute în direcția flăcării. Un rezultat pozitiv la antrenament viteza impactului va apărea atunci când flacăra lumânării se stinge din valul de aer cauzat de impact. Această tehnică poate fi folosită pentru a practica loviturile. Acest lucru trebuie repetat timp de 3-5 minute.

Exercițiul 2. Loviți coli de hârtie suspendate, de exemplu mai multe straturi de ziar, încercând în același timp să obțineți claritate maximă. Când este lovită corect, hârtia va începe să se rupă.

Exercițiul 3. Marcați cu cretă pe un sac de box sau cu nisip și încercați să trimiteți pumni exact la țintă. Pentru a obține un efect mai mare, ar trebui mai întâi să balansați pera sau punga. În acest fel, se exersează acuratețea loviturii.

Exerciții de putere

Pentru a practica lovituri puternice, folosiți pungi grele. De regulă, loviturile sunt puternice. Prin urmare, atunci când efectuați exercițiul, ar trebui să luați o poziție stabilă, să mențineți echilibrul și să vă concentrați pe lovitură.

Lovirea cu piciorul durează mai mult timp, dar din moment ce amplitudinea mișcării la lovitură este mai mare decât amplitudinea mișcării la lovirea cu o mână, iar mușchii picioarelor sunt mai puternice, o astfel de lovitură, dacă atinge scopul, este mult mai eficientă.

Lovitura trebuie executată în următoarea secvență: activarea șoldului (cu piciorul îndoit la genunchi), lansarea loviturii prin îndreptarea bruscă a piciorului și revenirea la poziție.

Pentru a antrena puterea loviturilor de pumn, puteți folosi și pungi pline cu nisip, hârtie multistratificată sau o scândură înfășurată cu o funie de rufe. Pe măsură ce numărul de sesiuni de antrenament crește, numărul de straturi de înfășurare poate fi redus.

Exerciții de echilibru și agilitate

Capacitatea de a menține echilibrul nu numai că vă permite să aveți un avantaj în luptă, dar servește și ca bază pentru efectuarea tuturor exercițiilor de antrenament. Fără echilibru, alte abilități de luptă își pierd sensul: viteză, putere, rezistență.

În timpul antrenamentului, capacitatea de echilibrare este dezvoltată prin practică constantă și, în același timp, exercițiile pot fi folosite pentru a dezvolta în mod specific această calitate. Aceasta este alergare pe teren foarte accidentat, pe băncile de gimnastică,



sărind peste băncile de gimnastică.

Exerciții pentru curaj și determinare

Un complex special constă în exerciții pentru antrenamentul hotărârii și curajului.

Pentru a dezvolta abilități de depășire a fricii în antrenament, se recomandă utilizarea săriturii și efectuarea diferitelor exerciții la înălțime.

Obstacolele la sărituri pot fi găuri și șanțuri. Ele pot fi folosite atunci când se execută atât sărituri în lungime, cât și în adâncime.

De asemenea, ar trebui să te antrenezi să săriți de la înălțime (aproximativ 2,5-3 m), dintr-un copac jos, în apă.

Un element important în pregătire poate fi practicarea căderilor, de exemplu, căderea înapoi în brațele unui partener cu tensiune musculară maximă sau căderea de la o înălțime de câțiva metri pe o prelată întinsă.

Exercițiile la înălțime pot include mersul pe un buștean la o distanță de 2,5-5 m de sol, deplasarea cu mâinile de-a lungul frânghiilor sau inelelor și săritul la înălțime de la o suprafață la alta.

Exerciții de autoasigurare

Acest complex include practicarea salturilor și căderilor.

Exercițiul 1. Din poziție ghemuită, rotiți înainte.

Exercițiul 2. Dintr-o poziție ghemuită, cu o mână, faceți o capotaie laterală înainte.

Exercițiul 3. Din poziție ghemuită, fără a vă sprijini mâinile, faceți un salt rapid înainte.

Exercițiul 4. Din poziție ghemuită, executați o capotaie cu spatele.

Exercițiul 5. Dintr-o poziție ghemuită, cu o mână, efectuați un salt captivat lateral înapoi.

Exercițiul 6. Din poziție ghemuită, efectuați mai multe salturi de cap înainte peste un obstacol.

Exercițiul 7. Poziția de pornire: stând cu picioarele încrucișate. Efectuați mai multe capriole laterale, ținându-vă picioarele cu mâinile și încercând să vă mișcați în cerc.

Exercițiul 8. Poziția de pornire: jumătate ghemuit. Cad înapoi pe partea ta.

Exercițiul 9. Poziția de pornire: stând pe genunchi. Ridică mâna și cazi pe o parte. Repetați exercițiul atât la stânga, cât și la dreapta.

Exercițiul 10. Poziția de pornire: stând în picioare, ridicând brațul și ridicând piciorul înainte. După ce ați făcut un leagăn puternic cu un picior, împingeți podeaua cu celălalt și cădeți pe o parte. Repetați exercițiul pentru a cădea în stânga și în dreapta.

Exercițiul 11. Poziția de pornire: stând cu spatele în centrul locului. Rotiți brusc 90° și, grupați, cădeți pe partea stângă. Repetați exercițiul cu o cădere pe partea dreaptă.

Exercițiul 12. Ca obstacol, întărește un stâlp la un unghi de 450 față de zona de antrenament, ține-l cu mâna și, grupat, rostogolește-l peste el, fără a da drumul mâinilor. Repetați exercițiul pentru a antrena căderea pe partea stângă și pe partea dreaptă.

Exercițiul 13. Poziția de pornire: stând cu spatele la un obstacol scăzut. Sari înapoi și cazi pe spate pe un sac de nisip întins.

Exercițiul 14. Poziția de pornire: în picioare. Aplecați-vă și cădeți pe brațele întinse. Pentru a ateriza, utilizați mai întâi o suprafață moale și, pe măsură ce stăpâniți tehnica, treceți pe teren dur.

Toate exercițiile de mai sus pot fi folosite atât în timpul principal



antrenament și ca încălzire.

Exercițiile de respirație vă ajută să vă îmbunătățiți starea generală psihologică și emoțională.

Pentru a stăpâni arsenalul tehnic de luptă și a conduce cu succes lupta, este necesar să aveți o respirație corectă. Lupta are loc cu o schimbare de ritm, locație, direcție de atac, puterea mișcărilor, se poate prelungi în timp, iar fără antrenament special luptătorul poate să nu aibă suficientă respirație, apoi va urma înfrângerea.

Sarcina exercițiilor generale de respirație este de a întări organele respiratorii și de a stabiliza activitatea sistemului cardiovascular.

Baza pentru efectuarea exercițiilor de respirație este respirația completă, care, la rândul său, constă în respirația inferioară, medie și superioară.

Pentru a obține rezultate mai bune, exercițiile de respirație sunt efectuate în aer liber sau într-o zonă bine ventilată. Înainte de cursuri, ar trebui să vă relaxați cât mai mult posibil.

Urmând tehnica de respirație inferioară, trebuie să inspirați complet și apoi să expirați încet. În acest moment, stomacul trebuie împins cât mai mult înainte, iar pieptul și umerii trebuie lăsați nemișcați. Apoi inspirați încet și trageți în stomac. În același timp, trebuie să vă mențineți spatele nemișcat.

Comandantul rus A.V. Suvorov a acordat o mare importanță antrenamentului în lupta corp la corp. Capacitatea războinicilor de a învinge inamicul fără a folosi armele de foc a fost considerată o condiție importantă pentru succesul într-o bătălie generală. Suvorov și-a exprimat atitudinea față de această componentă a bătăliei cu fraza: „Glonțul este un prost, dar baioneta este un om bun!”

Următorul pas este să stăpânești tehnica de respirație medie. Execuția corectă a stăpânirii acestui exercițiu este ca atunci când abdomenul și pieptul sunt staționare, pieptul ar trebui să se extindă. Mișcarea toracelui trebuie realizată prin contracția mușchilor intercostali. Corectitudinea exercițiului poate fi controlată prin plasarea mâinilor pe piept și pe stomac și determinând imobilitatea acestora.

Respirația superioară poate fi folosită într-o varietate de situații, în special în cele stresante, care, în special, includ lupta corp la corp. Când faceți respirația superioară, trebuie mai întâi să expirați complet și apoi să inspirați, astfel încât doar pieptul să se ridice, în timp ce stomacul și coastele rămân nemișcate. La sfârșitul inhalării, trebuie să ridicați umerii, să-i coborâți și, de asemenea, pieptul. În acest fel, ar trebui să expirați.

Timpul pentru efectuarea exercițiilor de respirație ar trebui să crească de la 1 la 5 minute pe măsură ce procesul de antrenament progresează. Clasele necesită concentrare totală asupra inhalării și expirației pentru un control mai bun al mișcării organelor. Efectul maxim al exercițiului este atins dimineața sau seara târziu.

Respirația în timpul unei lupte este foarte diferită de respirația într-o situație normală. Inhalarea se face brusc cu mușchii pieptului relaxați. Aceasta implică zona abdominală. Loviturile adversarului trebuie întâmpinate în timp ce expiră. La efectuarea unui contrapunct, mușchii abdominali ar trebui să se încordeze pentru a-și crește forța.

Treptat, se atinge concentrația maximă de forță și atenție pentru desfășurarea luptei corp la corp. Unele lovituri ar trebui să fie date în timp ce vă țineți respirația.

Trebuie remarcat faptul că exercițiile de respirație au primit cel mai mult



dezvoltare în artele marțiale, dar în Rus’ rolul respirației în timpul unei lupte este cunoscut încă din cele mai vechi timpuri. Maeștri remarcabili ai luptei cu pumnii au folosit diverse tipuri de respirație deja la începutul secolului al XVIII-lea. De asemenea, erau cunoscute punctele cele mai vulnerabile și dureroase în care ar trebui să fie lovite.

Regulile de conduită atunci când te confrunți cu un inamic pe stradă adoptă în mare măsură tradițiile luptei cu pumnii rusești. Condițiile în care se desfășoară meciul rusesc diferă printr-o trăsătură importantă: poate avea loc iarna. În acest caz, tehnicile de arte marțiale care folosesc lovituri și sărituri devin ineficiente, dacă nu complet inaplicabile.

Experiența de a desfășura operațiuni de luptă fără folosirea armelor a fost perfecționată în Rusia timp de multe secole în timpul luptelor de zid. Iarna, un râu acoperit cu gheață a fost ales ca loc de desfășurare a acestor competiții.

În cele mai vechi timpuri, râurile au servit drept principalele căi de transport în Rus'. În timpul iernii, de-a lungul lor erau așezate piste de sanie pentru comunicarea între așezările învecinate și, fiind cele mai dezvoltate, aceste locuri au devenit locuri pentru lupte cu pumnii în masă.

Părțile opuse s-au aliniat în ziduri formate din maximum două rânduri, iar scopul luptătorilor era să spargă apărarea inamicului. Conform regulilor, s-au dat lovituri în corp, deși în plină luptă cineva a fost lovit în cap. Folosirea oricăror arme a fost interzisă, ceea ce a fost încălcat și de unii participanți la luptă. Pentru astfel de acțiuni au fost aspru condamnați.

În timpul luptelor, s-au dezvoltat nu numai capacitatea de a lovi, de a le rezista, de a arăta voință și rezistență, ci și abilitățile de a menține echilibrul pe gheața alunecoasă, care au distins radical lupta rusă corp la corp de orice alt tip de arte marțiale.

Caracteristicile pregătirii fizice pentru un luptător rus și, în special, pentru un potențial participant la confruntarea stradală și-au păstrat importanța în timpul nostru.

Pregătirea psihologică

Exercițiile de întărire a psihicului sunt necesare pentru fiecare persoană, deoarece ajută la îmbunătățirea sănătății mintale și, prin urmare, vă permit să vă pregătiți pentru orice situație extremă.

„Este greu să învingi pe cineva care își cunoaște bine propriile forțe și puterea inamicului. Curajul soldaților este mai important decât numărul lor, dar o poziție avantajoasă este uneori mai utilă decât curajul. Orice surpriză sperie armata; este indiferentă la tot ce este familiar și treptat...”

Niccolo Machiavelli

Astfel de exerciții, de regulă, reprezintă un set complex de acțiuni, a căror implementare este asociată cu prezența unui stres psihologic și fizic puternic. Cu toate acestea, recent, metoda de întărire a sănătății mintale folosind un mijloc universal de interacțiune umană cu realitatea înconjurătoare - jocurile - începe să câștige o popularitate tot mai mare.

Caracteristica principală a jocului este că permite antrenamentul să fie efectuat prin simpla simulare a violenței. În acest caz, participanții la joc au posibilitatea de a-și rezolva problemele în timpul unei lupte amicale. Inutil să spun că în alte circumstanțe o astfel de coliziune nu poate decât să fie însoțită de unele



emoțiile negative ale adversarilor. Un exemplu izbitor în acest sens sunt competițiile sportive, în timpul cărora sportivii experimentează frică, invidie și uneori furie.

Trebuie să recunoaștem că jocul este poate cel mai bun și mai vechi mod de autodistanță. Când joacă un rol, o persoană, la figurat vorbind, își îmbracă o mască, ceea ce face posibil să-și ascundă frica, incertitudinea, bucuria sau durerea de străini, pentru a încerca personalitatea altcuiva și, prin urmare, a-i induce în eroare.

Frica este o emoție negativă foarte puternică. Este imposibil să scapi de ea, dar să înveți să-l depășești este foarte posibil. Odată ajuns într-o situație periculoasă, o persoană se pierde adesea și intră în panică. Comportamentul său devine inadecvat, iar prezența adrenalinei în sânge îl împiedică să evalueze sobru situația și să găsească cea mai acceptabilă cale de ieșire din situație dificilă.

Frica nu este altceva decât un sentiment exagerat de autoconservare.

Suprimă o persoană, o face slabă și nesăbuită. Poți învăța să-ți controlezi emoțiile și, dacă este necesar, să „oprești” acest sentiment din tine prin antrenament lung și greu.

În Rusia antică, copiii de la o vârstă fragedă au fost învățați să învingă frica spunându-le povești înfricoșătoare înainte de culcare sau forțându-i să facă un act interesant, de exemplu, mergând singuri în pădure să culeagă ciuperci și fructe de pădure, păstorind gâște sau participând la jocuri de grup care le-au permis copiilor sa-si intareasca fricile.doar muschi, dar si caracter.

Menținerea calmului în timpul unei lupte de stradă sau a oricărui alt conflict este foarte importantă. Liniștea sufletească deplină într-o situație critică este realizabilă doar pentru câțiva oameni, în special pentru soldații profesioniști care au urmat o bună pregătire militară și botezul focului.

Exercițiile de antrenament psihologic dezvoltate recent de specialiștii occidentali includ recomandări conform cărora, în timp ce se joacă sau se antrenează, o persoană este sfătuită să asculte sau să fredoneze o melodie plăcută și rapidă. Puteți să vă balansați pe barele denivelate, să alergați pe o bârnă de echilibru sau să exersați scrima, cântând în mod constant cuvinte simple. Puterea vindecătoare a muzicii este că vă permite să eliberați de stres și să vă găsiți liniștea sufletească.

Atmosfera unei bătălii adevărate va fi mai puțin tensionată dacă este imprimată cu amprenta unui joc familiar. Un cântec familiar sau o melodie ritmică, fiind un fel de matrice pe care se înregistrează starea psihologică a unei persoane în timpul unui joc binecunoscut, va

îmbunătăți rapid starea emoțională și va crește performanța într-o situație extremă. De aceea în timpul antrenamentului este necesar să arăți cea mai bună parte a ta: glumește și râzi.

Panica este poate cea mai proastă manifestare posibilă a fricii. Dacă sentimentul de sete, foame sau chiar durere poate fi cumva suprimat de voința, atunci panica este mult mai dificil de prevenit, deoarece adrenalina care curge constant în sânge împiedică o persoană să-și controleze emoțiile.

Pentru a depăși panica, trebuie mai întâi să te calmezi și să te relaxezi. Acest lucru se poate face cu ajutorul unor simple exerciții de respirație recomandate de psihologii japonezi. Aceste exerciții pot fi folosite în orice situație care este însoțită de stres și provoacă frică.

„...Nu conduce niciodată o armată în luptă care se teme de inamic sau în vreun fel



se îndoiește de succes, pentru că prima garanție a înfrângerii este incertitudinea victoriei.”

Niccolo Machiavelli

Înainte de a începe exercițiile, trebuie să vă așezați pe un scaun, să vă îndreptați spatele și să respirați adânc pe gură. Apoi închideți ochii și imaginați-vă că există o pană care atârnă în aer în fața feței. Expiră încet aer prin nas, încercând să o faci astfel încât puful să nu se miște.

Antrenamentul psihologic include și exerciții care ajută la îmbunătățirea coordonării și navigației. Într-o luptă de stradă, o persoană trebuie adesea să se apere nu de unul, ci de mai mulți adversari simultan. În acest caz, toate tehnicile folosite ar trebui să fie cât mai eficiente posibil, fără o eleganță ostentativă și mișcări excesiv de complexe, care sunt atribute indispensabile ale tehnicilor școlilor de arte marțiale estice.

Pentru a câștiga o luptă de stradă, trebuie să-ți vezi toți adversarii simultan și, în condiții de iluminare slabă, să simți și să auzi mișcările celor din jurul tău, concentrându-te doar pe sunetul aerului care le străbate corpurile. Prin urmare, dacă în timpul unui joc de antrenament ar trebui să fii înconjurat de mai mulți parteneri deodată, nu ar trebui să-ți concentrezi atenția doar pe cel care pare cel mai periculos, ci trebuie să-i urmărești pe toți cel puțin din colț. ochiul tau.

Jocul, ca și bătălia, provine din acele vremuri în care Pământul era locuit de oameni antici, nu foarte diferiti de animale. O analiză atentă a comportamentului animalului poate arăta că chiar și jocurile primitive ale copiilor, precum „orb” și „tag” se reflectă în viața lupilor și a primatelor.

Organizarea unui joc de antrenament nu este dificilă. Acest lucru se poate face oriunde și oricând, dar organizatorul nu trebuie sub nicio formă să interfereze cu acesta sau să încerce să direcționeze jucătorii. Premisa jocului ar trebui să fie o situație care provoacă stres fizic sau psihologic ușor. Pe măsură ce jocul progresează, stresul emoțional al participanților va crește, pe măsură ce vor apărea noi factori iritanti la care aceștia vor trebui să reacționeze în consecință. Unul dintre acești factori este frica. Pentru a înțelege impactul pe care îl are asupra unei persoane, este suficient să luăm în considerare următoarea situație.

Toți oamenii se tem de înălțimi într-o măsură sau alta. Dacă unui participant normal și sănătos la joc i se cere să meargă încet de-a lungul unei plăci de 20 cm lățime întinsă pe pământ, o va face fără prea multe dificultăți. Totuși, dacă aceeași placă este instalată pe suporturi la 2-3 m de suprafața solului și subiectul este rugat să repete exercițiul anterior, adică să meargă de-a lungul plăcii, persoana va experimenta un anumit disconfort psihologic și chiar realizarea că a reușit pentru prima dată nu îl va ajuta să îndeplinească sarcina cu calm.

Nu mai puțin indicativă este experiența unui om de știință englez care, în timp ce studia caracteristicile psihicului uman, a aruncat o minge mică plină cu rumeguș în fața subiectului. Acest proiectil a fost atașat de mâna cercetătorului cu un fir de cauciuc îngust, lung de 1 m. În timpul cercetării, de fiecare dată persoana experimentală și-a acoperit fața cu mâinile, a clipit de frică sau s-a ghemuit, temându-se de o lovitură, deși știa perfect că lungimea benzii de cauciuc nu ar permite mingii să intre în contact cu capul lui .

Biblioteca electronică de sport: wholesport.ru

Antrenament psihologic. Exercițiu pe tablă

Rezultatele obținute de englez ne permit să facem o paralelă cu celebrul experiment al lui Charles Darwin, care a demonstrat că instinctele ocupă mai mult loc în viața umană decât cred mulți experți. Pentru a-și demonstra teoria, a efectuat un experiment demonstrativ, în timpul căruia și-a apăsat fața de mai multe ori pe paharul unui terariu plin cu șerpi și a sărit involuntar de pe acesta în timpul atacului reptilei. Sentimentul de frică care influențează comportamentul uman este aproape irezistibil, dar în timpul jocului poate fi modificat și redus la un nivel acceptabil. Un anumit disconfort mental, care însoțește de obicei un participant la o bătălie jucăușă și a devenit deja familiar, este adesea asociat cu anumite emoții pozitive. Într-o situație reală de luptă, aceste emoții vor avea un impact semnificativ asupra unei persoane, permițându-i să evite șocul emoțional și să exercite

rezistență la atacator.

„Cezar spune că în timpul uneia dintre bătăliile campaniei galice, dușmanii s-au repezit asupra lui cu atâta furie, încât soldații săi nu au avut timp să-și arunce săgețile, așa cum se obișnuiește la romani.”

Niccolo Machiavelli

Pe de altă parte, dezvoltarea reacției corecte la pericol în timpul antrenamentelor lungi și uneori brutale duce adesea la amărăcirea partenerilor de sparring. Un sentiment exagerat de frică se poate manifesta ca nemotivat



cruzime.

Lupta corp la corp, ca orice violență, este însoțită de teama de durere și răni așteptate, care, la rândul lor, provoacă stres, care este un fenomen tipic al secolului XXI. Muncă dificilă, cozi lungi, prețuri în creștere, ambuteiaje, conflicte cu vecinii și oamenii legii, examene și testare, creșterea copiilor, mersul pe străzi întunecate, întâlnirea cu huligani - toate acestea provoacă un șoc nervos. Cu toate acestea, psihologii sunt încrezători că, în unele cazuri, o stare de stres are un efect pozitiv asupra organismului: de exemplu, o activitate preferată dă un sens vieții, iar prezența unei amenințări stimulează activitatea creierului. Astfel, stresul poate fi benefic pentru sănătate, dar numai în cantități limitate.

Pe lângă impactul negativ pe care stresul îl are asupra sistemului nervos uman, stresul reprezintă și un alt tip de pericol. Majoritatea oamenilor obișnuiți care trăiesc în apartamente confortabile și se mută dintr-un loc îndepărtat în altul cu ajutorul unui fel de vehicul se simt inconfortabil pe străzile orașului.

Obiceiul de a se baza în toate pe mecanismele gospodărești, pe personalul de serviciu și pe slujitorii legii, care facilitează foarte mult viața, făcând-o convenabilă și iluzoriu de sigură, duce adesea la faptul că, lăsată în voia sa, o persoană modernă își pierde autocontrolul. și abilități utile, devenind o pradă ușoară pentru criminali.

A face față stresului zilnic nu este atât de dificil pe cât pare la prima vedere, este suficient să dai dovadă de puțină rezistență și ingeniozitate: mergi devreme la serviciu pentru a evita ambuteiajele de dimineață pe străzi; încercați să nu atacați pasagerii autobuzului cu reproșuri dacă aceștia din greșeală călcă în picioare sau își pătează hainele; în timp ce conduceți o mașină, puneți muzică energică și abțineți-vă de la a face observații critice cu privire la alți șoferi, pietoni sau ofițeri de poliție rutieră care emit o amendă.

Trebuie amintit că puteți găsi întotdeauna partea bună în orice, principalul lucru este să nu vă pierdeți optimismul.

Pasagerii transportului urban se confruntă de obicei cu cel mai mare stres în timpul orelor de vârf. Presiunea fizică și morală din partea celorlalți, oboseala și opririle frecvente pot duce chiar și pe cea mai calmă persoană din răbdare. În astfel de condiții, este aproape imposibil de evitat stresul, dar reducerea nivelului acestuia este destul de simplă. Trebuie să vă așezați lângă fereastră sau în centrul cabinei, apoi respirați adânc, relaxați-vă, apăsați coatele în lateral și palmele la piept. Apoi, întindeți încet coatele în lateral și

încercați să vă mișcați cât mai puțin posibil pentru a nu împinge pasagerii care vin și ies.

„Prin ce mijloace pot să-i fac de rușine pe oamenii care s-au născut și au crescut fără conceptul de onoare? De ce ar trebui să mă respecte când nu mă cunosc? Pe ce zei și sfinți îi voi pune să jure - pe cei pe care îi cinstesc sau pe cei pe care îi hulíră? Nu știu pe cine onorează, dar îi hulesc pe toată lumea. Cum pot ei, în timp ce îl batjocoresc pe Dumnezeu, să respecte oamenii? Este chiar de imaginat să aruncăm un astfel de material sub orice formă?”

Niccolo Machiavelli

Desigur, în acest caz, o persoană nu va putea oferi nicio rezistență activă elementelor criminale care operează în transportul urban, dar le va complica semnificativ munca cu calmul lui.

Hoții de buzunare „funcționează” de obicei în timp ce potențiala lor victimă



confuză și, prin urmare, nu poate evalua în mod adecvat evenimentele care au loc în jurul ei. Menținând calmul, puteți observa în timp pericolul iminent și îi puteți avertiza pe alții despre acesta.

Desigur, dacă găsești mâna altcuiva în buzunar, nu ar trebui să țipi, deoarece acest lucru poate provoca panică în rândul oamenilor din jurul tău, ceea ce va permite atacatorului să scape. Dacă hoțul realizează că a fost observat, dar nu se grăbește să-și schimbe intențiile, trebuie să acționeze cât mai dur posibil. Îl poți lovi în stomac cu pumnul sau în tibie cu călcâiul. Prezența acului de păr și a unghiilor lungi ale unei doamne ascuțite va provoca un prejudiciu semnificativ criminalului. Pentru autoapărare, puteți folosi și mijloacele disponibile, cum ar fi cheile de la mașină sau de la apartament, o margine ascuțită a unei brățări sau inel sau o umbrelă.

Când vă apărați proprietatea în transport, trebuie să vă amintiți că nu numai rezistența fizică poate speria un reprezentant al lumii criminale. Expresia aspră și neînduplecată de pe fața victimei, gata să muște adversarul dacă este necesar, îl va speria mai mult decât orice amenințare.

O stare de stres, în absența unui șoc brusc, depășește de obicei oamenii pe neobservate. Se poate acumula pe o perioadă destul de lungă de timp, dar de îndată ce se întâmplă acest lucru, corpul uman trimite un semnal imediat creierului. Principalele simptome ale stresului includ următoarele:

- depresie;
- pierderea poftei de mâncare;
- musca un pix, creion, suvite de par, unghii;
- greață și vărsături;

- amețeli;
- transpirație abundentă;
- insomnie;
- dureri de cap;
- scrâșnirea dinților;
- panica sau lacrimi fara cauza;
- paloare;
- creșterea emoționalității;
- slăbirea memoriei;
- frica constanta;
- obsesie.

Cea mai bună terapie pentru a scăpa de stres este o conversație liniștită cu un prieten sau o vacanță lungă departe de oameni. În niciun caz nu trebuie să scapi de tensiunea nervoasă cu tranchilizante, somnifere, droguri sau alcool, deoarece aceste substanțe nu fac decât să o agraveze.

O persoană care a experimentat un stres sever își pierde capacitatea de a percepe în mod adecvat realitatea. El poate dezvolta una dintre soiurile de fobii, cum ar fi agrofobia sau claustrofobia. Lucrul surprinzător este că o persoană aflată într-o stare stresantă, spre deosebire de cei din jurul său, nu poate determina independent cauza propriului disconfort pentru o perioadă destul de lungă, dar comportamentul său va fi foarte caracteristic. Schimbările bruște de dispoziție și acțiunile ciudate le vor provoca celor dragi, în cel mai bun caz, nedumerire și confuzie și, în cel mai rău caz, frică și precauție.

Pentru a scapa de stres, se recomanda efectuarea urmatorului exercitiu acasa. Scoate-ți pantofii și stai pe un covoraș moale. Îndreptați-vă și depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor. Întindeți-vă brațele înainte la nivelul pieptului și întoarceți-le cu palmele



sus. Apoi închideți ochii, încordați mușchii, strângeți mâinile în pumni și respirați adânc. Numără până la cinci și expiră. După aceasta, relaxează-te și repetă exercițiul.

Așadar, dacă ai dobândit echilibrul mental necesar, ai puterea de a depăși teama care apare la gândul că va trebui să-ți părăsești locuința sigură și confortabilă, să ieși în stradă și, poate, să te întâlnești acolo față în față. cu un element criminal, dacă ai dezvoltat capacitatea de a scăpa de starea de stres și ai încredere în

abilitățile tale, poți începe să-ți formezi o nouă imagine care să corespundă unei viziuni actualizate asupra lumii.

Oamenii din jurul nostru, de obicei, ne percep pe baza evaluării lor asupra aspectului și comportamentului nostru. Stilul de îmbrăcăminte ne permite să judecăm starea de spirit, caracterul, stilul de viață, opiniile religioase, statutul social, vârsta și sexul purtătorului său. Felul în care te îmbraci poate varia în funcție de fiecare situație specifică: de exemplu, un costum formal de afaceri este potrivit pentru o întâlnire planificată cu un partener de afaceri, un smoking elegant sau o rochie de seară va fi utilă la o petrecere într-un conac.

Blugii și treningul se potrivesc bine cu munca în aer liber și exercițiile de gimnastică. Hainele fără formă în culori închise indică un caracter slab și un număr mare de complexe. Hainele de culoare deschisă cu o croială simplă, dimpotrivă, subliniază individualitatea unei persoane și ambiția sa. Cu toate acestea, străzile de noapte își fac propriile cerințe cu privire la îmbrăcăminte. Hainele ușoare și frumoase vor atrage foarte repede atenția huliganilor și tâlharilor; un trening combinat cu pantofi durabili, confortabili, dimpotrivă, vă va permite să evitați atenția inutilă și, dacă este necesar, să părăsiți rapid scena conflictului.

Mersul lui vorbește nu mai puțin elocvent despre trăsăturile de personalitate ale unei persoane. Un pas ferm, larg, umerii pătrați și bărbia ușor ridicată sunt semne ale unui caracter puternic și hotărâtor. Spatele cocoșat, umerii ridicați, capul jos și pasul nesigur sunt de obicei caracteristice oamenilor cu voință slabă și speriați. Pașii ușori elastici, mișcările relaxate ale mâinii și un zâmbet constant indică un caracter ușor și vesel, iar grația prădătoare a maeștrilor luptei corp la corp își spune cuvântul. Cu toate acestea, mersul nu corespunde întotdeauna conținutului intern al Homo sapiens, deoarece poate fi schimbat în mod deliberat și, în consecință, poate crea o impresie greșită în rândul observatorilor.

Dacă există un tatuaj pe corpul unei persoane, totul devine mult mai simplu. Acest tip de imagine a pielii vă permite să aflați multe despre proprietarul său.

Potrivit psihologilor, oamenii își decorează corpul cu tatuaje pentru a ieși în evidență.

Cel mai adesea, prezența unui tatuaj indică faptul că o persoană aparține unei anumite clase de societate. De exemplu, există tatuaje sub formă de ancore, inimi străpunse și nuduri, care sunt preferate de marinari și de personalul militar. Tinerii, așa-numiții „informali”, preferă să pună pe antebrațe, omoplați și glezne imagini colorate cu lăstari de trandafiri sălbatici, siluete și fețe de animale răpitoare sau păsări. Dar, în ambele cazuri, dimensiunea tatuajului este de obicei mică, de obicei nu depășește 10-15 cm în diametru și este plină de culori negru, albastru și verde.

Elementele criminale preferă de obicei tatuajele sub formă de nume, hieroglife, cruci, femei goale și scene de violență. Sunt realizate în principal în tonuri de roșu cu un amestec de negru.

Hainele, mersul, mișcările și modul de a vorbi pot spune multe. Pentru infractorii ale căror vieți depind de dacă își pot calcula corect puterea și își pot evalua adversarul, este foarte important să înțeleagă limbajul corpului. Tâlharii cu experiență pot prezice cu exactitate cum se va comporta o potențială victimă în cazul unui incident.



De aceea, persoanele nesigure cu mișcări ezitante, un mers timid și îmbrăcăminte vizibilă devin cel mai adesea victime ale elementelor criminale.

Este destul de dificil să dezvolți un mers încrezător atunci când în mod clar nu corespunde cu lumea interioară a unei persoane. În primul rând, trebuie să câștigi încredere în abilitățile tale, pentru ca apoi să se reflecte în comportamentul tău. Încrederea nu ar trebui să fie deliberată, deoarece infractorii care au o experiență considerabilă în comunicarea cu oamenii observă cu ușurință înșelăciunea. Nici îmbrăcămintea impresionantă, nici prezența armelor, nici agresivitatea ostentativă nu o pot ascunde.

## Pregătire fizică și tehnici de luptă corp la corp

De-a lungul secolelor, oamenii au inventat noi arme și le-au îmbunătățit pe cele create anterior. Lumea modernă ne uimește cu noi realizări științifice și tehnologii în dezvoltare; în fiecare zi sunt dezvoltate diverse mijloace de atac și apărare.

Nu este greu de ghicit: cu cât contracția musculară este mai puternică, cu atât puterea de impact este mai mare. Rezultă că exercițiul ar trebui să ajute în primul rând la creșterea masei musculare.

Dar, oricum ar fi, străvechea artă a artelor marțiale nu vrea să părăsească scena evenimentelor mondiale. În acest capitol, sunteți invitat să vă familiarizați cu elementele de bază ale tehnicilor de luptă corp la corp și ale metodelor de antrenament care vizează atât dezvoltarea fizică, cât și spirituală. În plus, vei învăța cum să înfrunți un atacator înarmat și cum să-ți dezarmezi adversarul. O descriere detaliată și ilustrații vă vor ajuta să înțelegeți caracteristicile unei anumite tehnici.

## Set de exerciții de antrenament

Să începem cu faptul că orice mișcare în arta luptei corp la corp are ca scop efectuarea fie unui atac, fie a unei apărări. Astfel de acțiuni sunt efectuate cu ajutorul activității musculare și sunt controlate de creierul uman.

Acum amintește-ți o întâmplare din viața de zi cu zi: te-ai trezit dimineața devreme, te-ai dus la bucătărie și, trecând pe lângă aragazul cu gaz, ai atins accidental un fierbător fierbinte. Acțiunile tale ulterioare sunt simple: țipând de durere, îți îndepărtezi mâna arsă. Nu s-ar părea nimic deosebit, dar să aruncăm o privire mai atentă la acest punct.

Termenul „putere fizică” înseamnă capacitatea de a direcționa cantitatea necesară dintr-un anumit punct, adică o lovitură executată în mod competent include puterea și viteza executării sale, iar acest lucru se realizează numai prin creșterea masei musculare și antrenament adecvat.

Nu degeaba am menționat că era dimineața devreme și tocmai te trezise. În acel moment în care mâna ta a atins metalul fierbinte, nu te-ai gândit la pericol, nici nu te-ai gândit să-ți smulgi mâna - s-a întâmplat de la sine, în mod reflex. Considerând această situație, am dorit să arătăm mai clar că acțiunile efectuate instinctiv sunt mult mai rapide și mai eficiente decât cele controlate de conștiință. asta implică



concluzie: toate antrenamentele ar trebui să conțină elemente de artă marțială, atunci mișcările vor fi bine amintite și pot fi aduse la automatism mult mai repede.

Exerciții pentru dezvoltarea calităților de forță

În orice artă marțială, forța fizică joacă un rol important. Executarea competentă a tehnicilor și loviturilor necesită o tehnică bună și o reacție rapidă, iar creșterea forței fizice mărește raza de capacitate a unui luptător.

Exerciții pentru dezvoltarea forței de contracție musculară

1. Pentru a dezvolta mușchii picioarelor, se folosește așa-numitul pas de rață - o mișcare pe jumătate ghemuit, precum și genuflexiuni, alergare și sărituri.

Repetările multiple ale a ceea ce ai învățat (lovituri, seriile lor, tehnici) îți vor permite nu numai să stăpânești și să aduci automatitate tehnica mișcărilor, dar te vor face și mai rezistenti. Se recomandă alergarea pe trail și alergarea la încărcare.

Salturile sunt diferite, iar fiecare tip dezvoltă anumite grupe musculare.

Există sărituri în lungă în picioare, sărituri cu o lungă alternativă a piciorului drept și stâng înainte, sărituri cu broaște, sărituri cu coarda, sărituri cu o încărcătură. Genuflexiunile sunt, de asemenea, diferite: genuflexiuni simple, genuflexiuni cu mreana, genuflexiuni cu ridicari ale gambei si rotatii ale trunchiului. Toate aceste exerciții dezvoltă mușchii picioarelor și pelvisului.

2. Exercitii pentru spatele inferior si muschii abdominali.

Pentru a dezvolta aceste părți ale corpului, ei practică trageri, flotări, ridicarea picioarelor și a corpului în poziție culcat, aplecându-se cu o sarcină, „colț” și tragerea picioarelor spre stomac în timp ce sunt atârnate. Toate aceste exerciții dezvoltă bine diferite grupe de mușchi în partea inferioară a spatelui și a trunchiului.

3. Exerciții pentru mușchii brațelor. Acestea includ push-up-uri, handstands, lucru cu mreană, trageri, aruncare și diferite tipuri de smucituri cu o încărcătură. Astfel de exerciții dezvoltă bine mușchii brațelor și umerilor și întăresc articulațiile.

Exerciții pentru creșterea puterii de lovire

Exersați să loviți cu piciorul și cu pumnul într-un sac de nisip, hârtie laminată, un buștean suspendat de o grindă cu o frânghie sau împingerea unui stâlp cu umărul. Exersați să luați lovituri și cum să cădeți.

Aceste exerciții întăresc mușchii, măresc viteza mișcărilor și puterea acestora. Antrenându-te în acest fel, vei învăța să iei mai bine un pumn și să devii mai încrezător în tine și în abilitățile tale.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de lovire

Fără coordonarea mișcărilor, viteză mare a atacurilor și evaziunilor, este dificil să obții succesul în arta artelor marțiale, așa că îți oferim o serie de exerciții care te vor ajuta să treci pe acest drum dificil.

În luptă, nu se apreciază doar puterea loviturii, ci și viteza de livrare. Astfel, viteza învinge întotdeauna încetineala, iar agilitatea domină asupra rigidității.

Viteza de recepție. Pentru a crește viteza de executare a tehnicilor și loviturilor, se recomandă următoarele exerciții:

- defalcarea tehnicii în componente simple și repetarea lor de mai multe ori;

- efectuarea unui numar dat de miscari intr-o anumita perioada de timp;

- repetarea mișcării la viteză mare cu încărcare suplimentară (dacă aceasta este, de exemplu, o lovitură directă, luați o ganteră mică în mână);

- întocmirea unei combinaţii de mişcări simple (lovituri) şi exersarea vitezei şi



calitatea implementării acestuia;

- lucrul cu echipament: lovirea cu piciorul și pumnul într-un sac de box, un sac de nisip, un buștean cu o frânghie. Treceți treptat de la folosirea unui proiectil moale la unul mai dur;

-lucrarea cu un partener în sparring: partenerul atacă, tu te aperi. Atunci ar trebui să schimbi rolurile.

Reacția rapidă. În acest caz, vom vorbi despre capacitatea de a prezice mișcarea inamicului și de a schimba poziția într-o perioadă scurtă de

timp. Pentru a dezvolta această abilitate, se recomandă efectuarea următoarelor exerciții:

- actiune asupra comenzilor sonore sau vizuale. După ce ați prins un anumit cuvânt sau un gest al partenerului dvs., efectuați rapid o tehnică defensivă și contraatacă împotriva unui adversar imaginar;

- lucrează în sparring: partenerul tău atacă cu o combinație de lovituri, schimbându-și constant puterea și direcția, iar tu exersezi evadările, eschivurile și alte tehnici defensive, încercând să prezici acțiunile inamicului;

- antrenament pe saci de nisip. Atârnă mai mulți saci de nisip de tavan și fă-i să se balanseze: aceștia sunt adversarii tăi imaginari. Tu, deplasându-te între ele, practici tehnici de apărare și atac. Eficacitatea acestui exercițiu este că vei putea simți toată greutatea pungii asupra ta după fiecare lovitură pe care o ratezi.

Luptă corp la corp în stil rusesc

De mult timp a fost obiceiul de a compara rușii cu urșii. Potrivit multor străini, imaginea proprietarului taiga a reflectat cu cel mai mare succes atât calitățile externe, cât și cele interne ale unui rezident al Rusiei Antice. Această imagine a stat la baza metodelor artelor marțiale rusești.

„Înainte să înveți să mergi, învață să stai în picioare."

Proverb

Rafturi

Să începem cu o mică digresiune: pornește-ți imaginația și imaginează-ți că iarna stai pe gheață într-o haină groasă de blană, pălărie și cizme de pâslă. Poza pe care o iei în astfel de condiții este atitudinea principală. În acest caz, principalul lucru este să măriți cât mai mult zona de sprijin. Încercând să iei orice alte poziții, mai frumoase sau mai exotice, îți vei pierde inevitabil echilibrul.

Pentru a înțelege mai bine esența poziției de bază, încercați să desenați un urs. Ar trebui să vă aplecați (umerii se vor înclina inevitabil înainte), să vă înclinați ușor capul (bărbia se va îndrepta spre piept), să vă întindeți brațele în lateral și să vă ghemuiți ușor. Acum poți simți cum toată puterea și energia sunt concentrate în centrul corpului tău. Dacă poziția lui a devenit stabilă, atunci ai făcut totul bine.



Puc. 1. Rack-uri: cadru de sus și cadru de jos

Acordați atenție copiilor să rezolve în mod activ lucrurile între ei: în lupte între ei, de obicei își trag capul în umeri și împing cu umerii și coatele. Conștiința lor nu este încă împovărată cu stereotipurile tehnicilor speciale de luptă pe care le folosesc adulții, așa că copiii, de regulă, acționează doar instinctiv. Și acest

lucru este cel mai natural pentru o poziție cu mâinile în jos: în stilul rusesc se numește o poziție în cadrul inferior. Acum imaginați-vă cum o persoană își protejează capul înfășurându-și brațele în jurul lui în cazul unei lovituri neașteptate. Într-un astfel de moment, el simte instinctiv ce anume trebuie făcut și ce poziție a corpului să ia. Totuși, arta de a te apăra și de a lua poziții corecte poate fi învățată de-a lungul timpului prin practicarea unuia sau altul tip de artă marțială (karate, box etc.).

În karate, poziția încadrată se numește „shizen tan” - „poziția apei curgătoare”; printre fanii luptei slave-Goritsky se numește „călcâi” sau „articulație cheie”.

Deci, să ne uităm la poziția principală a stilului rusesc (Fig. 1). Genunchii și degetele sunt ușor îndoite, brațele sunt relaxate, coatele par să fie întoarse și să privească în afară, în timp ce palmele sunt întoarse înapoi. Picioarele depărtate la lățimea umerilor, picioarele paralele între ele. Cu toate acestea, nu trebuie să vă apăsați prea tare degetele de la picioare în pământ, deoarece acest lucru va afecta negativ mobilitatea piciorului și a piciorului inferior. Poziția trebuie să fie în primul rând naturală.

Imaginează-ți că degetele de la picioare, coatele, genunchii, umerii și dosul mâinilor ating un covor moale atârnat pe perete. Unele părți ale corpului ating doar ușor, aproape imperceptibil grămada lungă, în timp ce altele sunt apăsate de covor atât de mult încât pielea ta începe să simtă suprafața peretelui. Dar, în ciuda micilor diferențe de poziție spațială, toate sunt în același plan. Bărbia atinge pieptul, stomacul este tras înăuntru, dar nu încordat, pelvisul se mișcă ușor înainte. Această poziție este denumită cadru în jos sau cadru de jos. Cadrul în sine este format aici de antebrațe. Degetele mari de la picioare, genunchii, coatele, dosul mâinilor și umerii ar trebui să atingă peretele imaginar.

De la un astfel de rack este ușor să treceți la cadrul superior, adică un rack cu cadrul în sus. Pentru tranziție, îndoiți coatele și ridicați palmele una față de alta, astfel încât degetele mari să fie la nivelul ochilor. Acum, dacă îți cobori puțin brațele, antebrațele formează un cadru. Această poziție este naturală în luptă când ești obosit.

De asemenea, ca exemplu, aș dori să ofer una dintre cele mai naturale și, prin urmare, universale.

Vorbind despre versatilitate, trebuie avut în vedere faptul că acest element se găsește adesea în diverse tipuri de arte marțiale și, ceea ce aș dori să remarc în mod deosebit, face posibilă atât apărarea, cât și atacul.



Poziție: un picior (nu este atât de important dacă este stânga sau dreapta, deoarece pozițiile pot fi versatile) îndoit la genunchi și dat înapoi; coapsa piciorului din spate este verticală deasupra călcâiului, iar genunchiul înainte este vertical deasupra degetului mare. Acest picior este un picior portant; susține aproximativ două treimi din greutatea corporală totală. Celălalt picior este ușor îndoit și extins

înainte, mușchii relaxați. Reține treimea rămasă din greutatea corpului și, dacă este necesar, îndeplinește o funcție de atac. Umerii pe spate, corpul drept.

„Inițial am fost sortiți să înfrângem, crezând că el (inamicul) era mai slab pentru că dormea...”

Din raportul asasinului

Dar, ca în orice altă știință, multe greșeli se întâmplă atunci când se execută o poziție. Cele mai frecvente ar trebui citate:

1. Degetele de la picioarele piciorului care poartă greutăți sunt îndreptate înapoi, drept urmare se observă dificultăți de mișcare.

2. Distribuția incorectă a greutății corporale la transferul acesteia la picioare. Drept urmare, piciorul de susținere obosește rapid, iar al doilea picior nu poate efectua rapid un atac sau o apărare.

3. Poziționarea incorectă a piciorului piciorului de susținere, ceea ce duce la o poziție instabilă a corpului și la pierderea echilibrului.

Reprezintă fiecare zi

Această secțiune se va concentra pe capacitatea de a fi pregătit pentru atacuri neașteptate. Trebuie remarcat faptul că cuvântul „neașteptat” nu este pe deplin potrivit aici; ideea este că ești gata să te aperi în orice moment. Desigur, nu ar trebui să intrați într-o poziție de luptă și să vă balansați pumnii de fiecare dată când vi se cere o țigară sau ți se cere timpul și chiar și într-o situație în care ești amenințat deschis, o confruntare poate fi evitată.

Mai jos vă prezentăm două poziții care nu indică în exterior pregătirea voastră pentru luptă. Mai întâi: depărtați picioarele la lățimea umerilor, astfel încât picioarele să fie paralele între ele și degetele de la picioare să fie ușor depărtate. În acest caz, distribuiți greutatea corpului uniform pe ambele picioare. Ține-ți brațele relaxate de-a lungul corpului, mâinile pot fi strânse în pumni. Opțiunile sunt posibile atunci când un picior iese ușor înainte. Din această poziție puteți trece cu ușurință în orice altă poziție, cum ar fi cea defensivă descrisă mai sus.

În al doilea rând: brațele sunt, de asemenea, extinse de-a lungul corpului, spatele este drept, degetele de la picioare sunt desfășurate la un unghi de 450. Această poziție este de natură așteptare și vă permite să vă mutați rapid în alte poziții. O serie de erori care apar atunci când luați poziții:

1. Tensiune puternică și, ca urmare, pierderea concentrării și vitezei de mișcare, posibilitatea ca inamicul să vă detecteze pregătirea pentru luptă.

2. Relaxare completă și, ca urmare, pierderea vigilenței și a capacității de a acționa rapid în cazul unui atac brusc.

3. Lipsa de concentrare, distribuția necorespunzătoare a greutății, ceea ce duce la pierderea echilibrului și a vigilenței.

Cerințe pentru rack

De fapt, aceste cerințe constituie o descriere a poziției clasice (de dreptaci) în lupta rusă corp la corp:

- ar trebui să vă puteți proteja stomacul, pieptul, gâtul și capul cu mâna dreaptă;

- protejați partea de mijloc a corpului cu antebrațul drept;

- protejati partea dreapta a corpului cu cotul drept;

- centrul de greutate al corpului trebuie deplasat spre piciorul drept, astfel încât să puteți mișca liber piciorul stâng, fără riscul de a pierde echilibrul;

Biblioteca electronică de sport: wholesport.ru

- capul trebuie sa fie mobil pentru a putea eschiva loviturile;

- ridicați umărul stâng, coborând bărbia, - acest lucru vă va permite să vă protejați partea stângă a feței și maxilarul inferior;

- părțile centrale și stânga ale corpului sunt protejate de cotul stâng;

- un genunchi stâng ușor ridicat trebuie să protejeze zona inghinală;

- piciorul stang este implicat in atac si aparare;

- poziția trebuie să asigure schimbarea poziției fără a pierde echilibrul.

Cel mai important lucru în luptele corp la corp în stil rusesc este naturalețea mișcărilor. De ce să mergi împotriva naturii și să te lupți cu instinctele tale înnăscute? Fii cine ești, fii tu însuți.

Tehnica mișcării

Fiecare stil de luptă are propria sa clasificare a tehnicilor de mișcare. Mai jos este clasificarea pentru stilul rusesc.

Clasificarea miscarilor:

1. Mersul pe jos (inclusiv naveta etc.).

2. Fugi.

3. Sărituri.

4. Salt peste cap.

5. Târâtură (pe spate, burtă, lateral, rostogolire).

În primele etape de antrenament, este foarte important să înveți principii simple, fără de care, din păcate, este imposibil să obții ceva.

Când mergeți sau alergați, principala calitate a mișcării este naturalețea ei. Mișcarea piciorului vine de la șold, picioarele sunt ușor îndoite la genunchi, mâinile sunt relaxate, expirați cu fiecare pas. Mergi încet și calm. Respirația este calmă și măsurată, nu este nevoie să te gândești când să inspiri și când să expiri: acest proces ar trebui să aibă loc automat, fără participarea ta directă.

Mișcarea în posturi este la fel de naturală și lină (desigur, în primele etape ale antrenamentului, procesul de mișcare va trebui controlat). Mișcările picioarelor nu joacă un rol important, așa că nu trebuie să vă concentrați asupra lor. Impulsul principal este creat de mișcările pelvisului.

Respirația corectă este un element important al antrenamentului. În timpul inhalării, sângele este îmbogățit cu oxigen, ceea ce permite unei persoane să se miște activ. Dacă respiri incorect în timpul antrenamentului, pot apărea probleme grave de sănătate.

Popularitatea acestui sistem se datorează simplității sale. Nu există mișcări specifice care trebuie memorate - sistemul în stil rusesc nu permite înrobirea și constrângerea. Pașii sunt similari cu mersul unui beat sau foarte obosit care își poate mișca cu greu picioarele (pentru o mai bună înțelegere a acestei tehnici, vă sfătuim să consultați literatura de specialitate care descrie sistemul „pendul” și tehnica de luptă Veles).

Suflare

Există trei tipuri de respirație:

1. Medie - tipul obișnuit de respirație într-o stare normală a corpului. Este observată constant în viața de zi cu zi.

2. Înalt, sau plin - așa respiră o persoană atunci când se confruntă cu stres puternic, precum și



la aerisirea plamanilor, cand se imbogatesc rapid cu oxigen.

3. Scăzut - acest tip de respirație se observă atunci când organismul pierde excesul de oxigen și devine saturat cu dioxid de carbon, atunci când o persoană este complet relaxată sau adormită.

O înțelepciune străveche spune: „Înainte să înveți să zbori, învață să cazi”. Capacitatea de a cădea fără a suferi daune este foarte utilă în viața de zi cu zi și extrem de necesară în luptă. În multe cazuri, doar abilitatea de a se rostogoli în caz de cădere va ajuta să întoarcă lovitura inamicului împotriva lui.

Când alergați, trebuie să utilizați așa-numita respirație a câinelui, adică respirația de nivel inferior. Când începeți să vă simțiți obosit, respirați adânc de câteva ori. Acest tip de respirație ar trebui să devină un fenomen normal, constant în viață: atunci când ridici greutăți, ar trebui să expiri, când te ghemuiești, expiri și, după ce ai luat o lovitură, să expiri. Vă rugăm să rețineți că această carte acoperă doar elementele de bază

exerciții și tehnici.

Tehnici de cădere, sărituri și rostogolire

Toate căderile din timpul luptei pot fi clasificate în funcție de scopul pentru care sunt comise.

Clasificarea căderilor după scop:

Orez. 2. Căderea de pe suport

1. Căderea ca modalitate de a atenua impactul asupra solului. 2. Căderea și rostogolirea ca modalități de mișcare a corpului.

3. Căderea ca o modalitate de a evita o lovitură, apucare sau aruncare.



Puc. 3. Efectuarea de sărituri și rostogoliri

4. Cădere cu tackle pentru a spori impactul asupra picioarelor adversarului cu greutatea corpului tău. Căderile, capulele și rostogolurile pot fi, de asemenea, împărțite în funcție de poziția și înălțimea căderii.

Orez. 4. Lucrați prin răsucire când cădeți înainte și înapoi

Clasificarea căderilor în raport cu un stand: 1. Căderea de la înălțime.

2. Căderea de pe suport (Fig. 2).

3. Căderea din genunchi.

4. Salturi și rostogoliri (Fig. 3).



Puc. 5. Cădeți înainte pe mâini

Uneori este mai bine să cazi corect o dată decât să faci o duzină de mișcări inutile stând în picioare. Și în sfârșit, ultima clasificare a căderilor se face în funcție de formele de mișcare și de direcția căderii.

Clasificarea căderilor în funcție de tiparele de mișcare (Fig. 4, 5):

1. Cădeți înainte pe mâini (trei opțiuni).

2. Cădere pe partea ta:

- cu răsucire pe loc;
- cu pană;
- cu amortizare manuala;
- cu absorbtie a socurilor de catre picioare.

3. Salturi mortale:

a) înainte (cu o ieșire la stație, poziție, cu o lovitură de călcâi):

- cu fața în sensul de mers;
- cu fața contra direcției de mers;
- fata perpendiculara pe directia de miscare;

b) spate (cu stand, culcat pe burtă).

4. Rulouri:

a) pe umeri:

- lovituri în sus;
- lovituri în jos;

b) pe spate:

- lovituri în sus;
- lovituri în jos.

Căderile apar adesea în viața de zi cu zi și se întâmplă și în luptă. Dar dacă într-o luptă un luptător cade adesea intenționat, într-un anumit scop, de exemplu, pentru a scăpa de inamic sau a lovi, atunci în viața de zi cu zi căderile apar întâmplător și adesea duc la răni. Pentru a evita problemele în astfel de situații, ar trebui să acordați atenție principiilor de bază ale unei astfel de tehnici precum căderea.

Principiile efectuării căderilor:

1. Atunci când lovești pământul, trebuie să eviți mișcările spontane ale corpului: trebuie să încerci să răsuciți și să îndoiți.

2. În acest caz, este necesar să se distribuie forța impactului asupra solului pe cea mai mare zonă posibilă de contact a corpului cu solul, reducând astfel energia de deformare.

3. Contactul cu solul trebuie limitat doar la zonele de țesut moale

corp în cădere.

4. Pentru a schimba mișcarea de translație în mișcare de rotație, trebuie să răsuciți corpul în jurul unor axe (coloana vertebrală, umeri).

5. Este necesar să te relaxezi, făcând mușchii corpului mai puțin rigidi și reducând astfel viteza căderii.

6. În timpul căderii, ar trebui să lucrați întotdeauna cu pelvisul, deoarece astfel de mișcări au cel mai mare impuls.

7. În momentul contactului corpului cu solul, trebuie să expirați.

Obiectivele căderilor:

1. Evitați rănirea din cauza contactului brusc cu solul, podeaua etc.

Este de remarcat faptul că în garduri există până la 12 sectoare de protecție. După cum a spus un înțelept chinez, „mâna dreaptă nu are nimic de a face în buzunarul stâng”, așa că trebuie să încerci să lucrezi cu mâna dreaptă în partea dreaptă a corpului și cu mâna stângă în stânga.

2. Evitați rapid impacturile, o rază de lumină (de exemplu, de la o lanternă) sau o lovitură. De obicei, se efectuează sub forma unei căderi puternice, urmată de deplasarea în lateral folosind diferite tipuri de role.

3. Pregătirea pentru sărituri ascuțite și lungi în diverse direcții cu o aterizare moale pe podea, o figură inamică, acoperișul unei mașini etc.

Pentru un studiu mai detaliat al tuturor metodelor și principiilor de mai sus, vă rugăm să consultați Figurile 2-5.

Tehnica apărării

Când auzim cuvântul „protecție”, imaginația noastră ne atrage multe imagini diferite: armuri medievale, armuri de tancuri, cea mai recentă alarmă de mașină etc. Ce este protecția în lupta corp la corp? Apărarea este acțiunile unui luptător care vizează suprimarea unui atac inamic. În practica luptei, există două grupe de tehnici de atac și, prin urmare, două grupe de tehnici de apărare împotriva atacurilor:

1. Impacturi și protecție împotriva acestora.

2. Apucături, aruncări, ține și apărare împotriva lor.

A scăpa de lovitura unui inamic fără a lăsa contactul cu el este cel mai înalt indicator al nivelului de pregătire al unui luptător.

Tehnicile de apărare sunt, de asemenea, clasificate în funcție de modul în care se mișcă apărătorul:

1. Protectie prin miscare.

2. Protecție împotriva căderii.

3. Protecție în loc.

Mulți sunt înclinați să creadă că apărarea are loc numai prin absorbția loviturii inamicului prin blocare puternică. Trebuie menționat că această opinie este extrem de eronată.

Biblioteca electronică de sport: wholesport.ru

Puc. 6. Protecție prin răsucirea bazinului și a corpului

Toate tehnicile defensive sunt împărțite în contact și non-contact: depinde dacă ești sau nu în contact cu inamicul. 1. Fără contact:

- cu o înclinare a capului și a corpului;

- cu o ridicare a picioarelor.

2. În contact:

- cu răsucirea corpului în jurul coloanei vertebrale;

- cu brațele răsucite la umeri (protecție împotriva impactului lateral);

- cu răsucirea antebrațelor, rostogolire înapoi și lovire din exterior.

Protecție prin înclinarea capului și a corpului, ridicarea piciorului, ghemuirea

În stilul rusesc de luptă, efectuarea înclinării cu capul și corpul este similară cu tehnica boxului clasic. Să luăm în considerare doar apărarea în contact cu inamicul.

Ideea principală a tuturor tehnicilor defensive ale acestui stil este de a priva inamicul de un punct de sprijin, de a-l scoate din echilibru. Atunci când dă o lovitură, inamicul, deja la nivel subconștient, contează pe oportunitatea de a se sprijini pe tine sau de a-și întoarce corpul într-o poziție stabilă datorită impulsului invers al propriei lovituri (recul). Și dacă nu te găsești în locul unde este intenționat atacul inamicului, acesta continuă involuntar să se miște în direcția atacului, pierzând stabilitatea și echilibrul.

Protecție prin răsucirea corpului în jurul coloanei vertebrale

Această metodă de apărare este eficientă atunci când vectorul forță al loviturii inamicului este îndreptat către corpul tău într-un plan vertical. Acestea sunt lovituri și pumni directe, lansate de sus, de jos, direct.

Orice tehnică se bazează pe legile de bază ale fizicii, așa că dacă nu o poți efectua, încearcă să dezasamblați fiecare mișcare separat și încercați din nou.

Merită să spuneți câteva cuvinte despre termenii folosiți. Conceptul de vector de forță al loviturii unui inamic implică un sistem care include direcția loviturii și forța acesteia.

Să ne uităm la implementarea unei astfel de protecție folosind exemple:

1. Adversarul aruncă o lovitură directă cu mâna dreaptă în zona pieptului (Fig. 6).

Protecţie. Mai întâi ar trebui să vă relaxați, apoi să începeți să vă răsuciți pelvisul și corpul în sensul acelor de ceasornic. Este necesar să însoțiți punctul de contact al mâinii adversarului din exterior, rulând un val de mușchi pectorali. Ar trebui să încercați să mențineți o poziție astfel încât pieptul să fie arcuit și în niciun caz să nu schimbați vectorul forței inamicului. În etapa finală a recepției, corpul tău trebuie să fie complet desfășurat, iar vectorul forței inamicului continuă datorită „ajutorului tău”. Drept urmare, inamicul își pierde echilibrul și cade în golul rezultat. Aceasta este urmată de expirație și contramăsuri. În ceea ce privește punctul de contact al mâinii inamicului, acesta se referă la punctul de contact dintre membrul atacator al inamicului (brațul, piciorul) și al tău. Pentru a dezechilibra inamicul, punctul de contact ar trebui mutat continuu, dar acest lucru ar trebui făcut în mod deliberat și în direcția corectă, monitorizând constant situația, motiv pentru care termenul de „însoțire” este folosit în acest caz.

Un alt detaliu important al tehnicii: mâna adversarului ar trebui să alunece liber peste pieptul tău. Alunecarea pe o suprafață tare are loc mult mai bine decât pe una moale și liberă, așa că mușchii pectorali trebuie să fie încordați. Acest proces se numește rularea unui val al mușchilor pectorali. Rularea unui membru cu mușchii pieptului înseamnă că atacatorul



Membrul adversarului ar trebui să alunece pe piept.

2. Adversarul te lovește sau te împinge în spate.

Protecţie. Ar trebui să vă relaxați și să începeți să vă răsuciți cu pelvisul și corpul, făcând o ieșire din exteriorul antebrațului mâinii atacatoare a inamicului. Apoi, se execută o rulare lină a brațului cu mușchii spatelui și continuarea vectorului forță al inamicului. Trebuie să vă mențineți spatele într-o poziție ușor îndoită, astfel încât suprafața lui să fie rotunjită. Vectorul forță al inamicului trebuie continuat până când acesta își pierde echilibrul. Aceasta este urmată de expirație și contramăsuri.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- este indicat să eschivezi lovitura și să stai în cadrul inferior, influențând mâna adversarului cu tehnici care implică pieptul sau spatele;

- ar trebui să încercați să aplicați principiul „lipirii” mâinii de atac, deplasând punctul de contact pe întreaga suprafață a pieptului sau a spatelui;

Nu vă alarmați dacă adversarul ține un băț în mână, amintiți-vă: bastonul este doar o extensie a mâinii sale.

- nu trebuie să încercați să schimbați vectorul forței inamicului, deoarece folosind forța atunci când încercați să schimbați direcția loviturii, apărătorul riscă să-și piardă echilibrul;

- la răsucire, numărul principal de mișcări trebuie făcute de bazin.

Metode de antrenament:

- rezistența la forță, adică în primele etape ale antrenamentului de apărare, trebuie doar să încerci să reziste forței și atacului unui inamic condiționat;

- cedarea la presiunea fortei si determinarea vectorului acesteia. Trebuie să încercați să efectuați tehnici defensive menținând în același timp vectorul forței inamicului;

- răsucirea și continuarea vectorului de forță al inamicului tangențial la corpul cuiva. Când practicați aceste tehnici, acordați mai multă atenție mișcărilor tale.

Protecție împotriva unui impact lateral cu un băț prin răsucirea brațelor la umeri

Dacă luăm în considerare un băț în mâinile unui luptător din punct de vedere al fizicii, atunci putem observa că capătul liber al acestei arme are cantitatea maximă de energie cinetică. Pe această proprietate se construiește protecția, trei metode dintre care vom lua în considerare acum:

1. Dacă vă aflați în raza de acțiune a capătului bastonului, treceți înainte spre mâna adversarului, în „zona moartă” a loviturii (în box, de exemplu, un luptător folosește adesea această tehnică simplă dacă intră pe linie). a loviturii directe a adversarului) și atac.

2. Dacă vă aflați în raza de acțiune a capătului stick-ului, faceți un pas înapoi sau mutați-vă pe partea laterală a loviturii.

3. Cel mai remarcabil caz, când ești aproape de mijlocul stick-ului, ar trebui luat în considerare mai detaliat.

Bastonul este în mâna dreaptă a adversarului, prin urmare lovitura este dată de la stânga la dreapta. Cu o astfel de lovitură, vectorul forței inamicului este îndreptat la nivelul centurii, umerilor sau capului tău într-un plan paralel cu solul. Dacă te relaxezi, atunci lanțul

mișcărilor tale instinctive va fi următorul: retragerea cu un pas spre dreapta, devierea de la băț cu intenția ulterioară de a elimina sau de a muta arma cu mâna.



Puc. 7. Protecție împotriva unei lovituri laterale cu un băț prin răsucirea brațelor la umeri

Este inutil să descriem tehnica în detaliu, deoarece situațiile sunt diferite, așa că vom prezenta doar elementele sale principale (Fig. 7). Faceți un pas spre dreapta de-a lungul circumferinței direcției vectorului forță, în timp ce întâlniți simultan bastonul cu partea exterioară a palmei drepte.

Apoi, mișcă-l spre tine cu o mișcare înainte și înapoi a mâinii drepte în planul impactului (aceasta ar trebui să fie o mișcare la stânga tangențială la suprafața din spate a umărului stâng). Răsuciți umărul în sens invers acelor de ceasornic, ținând tot timpul brațul drept aproape de corp. În acest caz, corpul trebuie să fie, de asemenea, răsucit în sens invers acelor de ceasornic și să se aplece spre stânga sub lovitură, transferând greutatea corpului pe piciorul stâng. Apoi descărcați-l și întoarceți-vă piciorul drept pe degetele de la picioare. Coborâți capul până la umărul drept. Expiră.

Orez. 8. Apărare împotriva unei lovituri prin răsucirea umerilor



Puc. 9. Alunecarea bastonului de-a lungul marginii palmei și antebrațului

Orez. 9 (continuare). Glisând bastonul de-a lungul marginii palmei și antebrațului

Urmează continuarea răsucirii umerilor. Energia de răsucire a mâinii drepte este transferată spre stânga, deplasând punctul de contact al bastonului cu corpul spre umărul stâng. În același timp, omoplații sunt aduși cât mai aproape unul de celălalt, capul este coborât în jos. Începeți să răsuciți mâna stângă și mutați-o înainte de-a lungul direcției stick-ului spre stânga. Răsuciți mâna în sens invers acelor de ceasornic, în timp ce mâna se mișcă dintr-o poziție cu palma în jos într-o poziție cu palma în sus și interceptează bastonul care a alunecat de-a lungul liniei umerilor. Expirați și, ținând bastonul în mâna dreaptă, continuați vectorul forței cu brațul sau piciorul drept. Mutați greutatea corpului pe piciorul stâng de susținere.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- este destul de dificil să răsuciți brațele la umeri, așa că faceți primele sesiuni de antrenament încet, încercând să nu pierdeți contactul cu arma inamicului. Amintește-ți că cea mai mare parte a muncii se face în interiorul tău, așa că învață să-ți asculți corpul. Un ritm lent de exercițiu te va ajuta să înțelegi mai bine tehnica mișcărilor și să te obișnuiești cu ele;

Puc. 10. „Pante de acoperiș” formate de mâini



Puc. 11. Protecție prin „pantele acoperișului” cu acces la cadrul superior

Orez. 12. Protecție cu „pantele acoperișului” însoțite de un stick până la nivelul genunchilor

- o persoană are ocazia să se relaxeze și să-și urmeze mișcările naturale. Pentru a depăși și a regândi stereotipurile dinamice, mișcările lente sunt cele mai utile, deoarece există șansa de a atenua tensiunea și de a urma instinctele; - încetineala este o imagine în oglindă a super-vitezei, deoarece o acțiune dusă la limită se transformă în invers;

- trebuie sa fii atent la mutarea batului de la umar la umar, coborand capul in jos;

- principiul răsucirii umerilor aici este similar cu principiul atingerii solului în timpul unei caprici;

- în timpul unei lovituri laterale, pentru protecție se folosește o răsucire similară a umerilor (Fig. 8).

Nu uitați de aspectul psihologic al luptei. Inamicul se simte mai puternic datorită prezenței unei arme în mâinile sale, așa că îl poți neutraliza cu o apărare bine exersată și un contraatac rapid.

Apărare împotriva loviturii deasupra capului prin răsucirea antebrațelor

Cu o astfel de lovitură, vectorul forță este în plan vertical și îndreptat de sus de-a lungul unui cerc descris de capătul liber al bastonului. Dacă stai nemișcat, în mijlocul razei de acțiune a bastonului, se recomandă să acționezi după cum urmează.

Prima varianta. Întindeți-vă brațele în sus, pliându-le sub formă de „pantă de acoperiș”. În această poziție, răsuciți antebrațele spre interior (Fig. 9). Relaxați-vă și întâmpinați lovitura cu palma exterioară a mâinii drepte întinse (Fig. 10). Rotiți-vă antebrațele spre interior în timp ce vă ghemuiți. Aceste mișcări însoțesc progresiv vectorul forței inamicului de-a lungul impactului tangențial. Aduceți bățul tangențial la umărul drept și expirați.

A doua varianta. Folosiți aceeași tehnică de „acoperiș”, dar mișcați bastonul



la nivelul umerilor tăi, îndoind coatele. În cele din urmă, antebrațele sunt plasate în poziția cadrului superior (Fig. 11). Poziția de pornire este similară cu prima versiune a tehnicii, dar însoțirea bastonului cu

antebrațul în direcția vectorului forță nu este doar rotațională, ci și translațională; se realizează tangențial la umărul drept. După efectuarea tehnicii, stați în poziția cadrului superior și expirați.

Orez. 13. Apărare împotriva lovirii unui stick cu o mână

Orez. 14. Protecție împotriva unei lovituri în zona inghinală

Repetați tehnica de mai sus, dar coborâți bastonul până la nivelul genunchilor (Fig. 12). Această tehnică este o continuare a celei de-a doua opțiuni. Odată ce ești în cadru, transferă acompaniamentul pe suprafața exterioară a umărului, îndoind coatele și apropiindu-ți ușor antebrațele. În același timp, coboară antebrațul în jos și bastonul va aluneca pe el de la umăr. În poziția finală, mâna dreaptă ar trebui să fie orientată spre spate. După efectuarea tehnicii, expirați. Eficacitatea acestei finalizări a tehnicii este că mâna adversarului care ține arma este scăzută în raport cu nivelul solului.



Într-o astfel de situație, inamicul se va apleca inevitabil și își va muta corpul înainte. Există mai multe alte opțiuni de protecție împotriva unui astfel de impact (Fig. 13).

Apărare prin răsucirea antebrațului (prima metodă)

Această tehnică este cea mai eficientă împotriva loviturilor directe la nivelul inghinului sau stomacului cu mâna și piciorul (Fig. 14).

Vectorul forță al unor astfel de impacturi trece în plan vertical. Să ne uităm la exemplul de apărare împotriva unei lovituri directe cu mâna dreaptă către abdomenul inferior (Fig. 15).

Orez. 15. Protecție împotriva unui pumn în stomac prin rotirea corpului

Prima metodă este folosită pentru a proteja împotriva loviturilor de nivel inferior (primul nivel de la sol), adică loviturile sub centură. Relaxați-vă și începeți să vă răsuciți în sensul acelor de ceasornic în jurul coloanei vertebrale. Scoateți pelvisul și stomacul de pe linia de atac din stânga. Întâlnește mâna de atac din exterior cu partea exterioară a antebrațului stâng. Vectorul forței de impact este însoțit de o mișcare de translație în planul aplicării sale: o mișcare de rotație a antebrațului tangențial, spre stomac și în jos, la efectuarea unui ghemuit. După aceasta, expirați. În poziția finală, antebrațul ar trebui să fie apăsat pe stomac și întors cu cotul înainte, iar partea din spate a pumnului trebuie să fie apăsată pe corp la nivelul inghinului. Impartind energie suplimentara vectorului lovitura, lovitura adversarului esueaza si isi pierde echilibrul. După aceasta, trebuie să efectuați o contramăsură. Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- utilizați principiul rulării pentru a continua vectorul forță al inamicului. Nu încercați să schimbați direcția acestui vector;

- răsucirea și acompaniamentul loviturii se execută simultan;

- toata forta de rasucire si evitare a loviturii este concentrata in zona pelviana, iar miscarea mainii doar insoteste lovitura;

- făcând un pas înapoi cu piciorul drept spre stânga într-un cerc, efectuați un stand în cadrul inferior. Amintiți-vă că cadrul este în contact direct cu mâna de atac a adversarului;

- Nu arma acționează, ci persoana. Principiul acestei tehnici este identic pentru orice pârghie (băț, cuțit). Acționează în direcția vectorului forță al mâinii inamicului în care se află arma;

- trebuie să înțelegeți clar succesiunea mișcărilor: rostogolire, continuarea vectorului forță, răsucirea sau rostogolirea membrului atacator, continuarea extinderii mișcării membrului atacator și întregul corp al adversarului de-a lungul vectorului forță, în același timp răsucirea cu pelvisul, contramăsură.



Apărare prin răsucirea antebrațului (a doua metodă)

A doua metodă este folosită pentru a proteja împotriva impacturilor de nivel mediu (al doilea nivel de la sol), adică impacturile care merg în zona de la talie până la gât. Cu astfel de lovituri, vectorul forță al inamicului este în plan vertical.

Să luăm în considerare această metodă de apărare folosind exemplul unei lovituri directe cu mâna dreaptă spre mijlocul stomacului (Fig. 16).

Relaxați-vă, răsuciți-vă pelvisul în jurul coloanei vertebrale în sensul acelor de ceasornic. Mutați-vă pelvisul și stomacul spre stânga de la linia de atac. În același timp, îndoiește-ți brațul stâng la cot și folosește-ți palma pentru a întâlni partea exterioară a brațului de atac al adversarului, plasând palma pe antebrațul adversarului mai mult de sus decât din lateral. Apoi, însoțiți vectorul direcției loviturii inamicului cu o mișcare de translație-rotație a antebrațului tangențial la abdomenul inferior. Așează-te și expiră. După tehnică, cotul stâng, antebrațul și palma trebuie apăsate cu exteriorul corpului. În această poziție, lovitura inamicului ratează, căzând în gol, drept urmare el își pierde echilibrul. După aceasta, efectuați o contra mișcare.

Orez. 16. Apărare împotriva unei lovituri la stomac prin răsucirea antebrațului

Condiții de bază care necesită o atenție deosebită: - la executarea unei tehnici, este indicat să faci un pas înapoi cu piciorul drept și să stai în poziția cadrului superior, fixând mâna adversarului;

- toata forta de rasucire si evitare a loviturii este concentrata in zona pelviana, iar mana doar insoteste lovitura.

Apărare prin răsucirea antebrațului (a treia metodă)

Această tehnică este folosită pentru a proteja împotriva loviturilor la cap (al treilea nivel de la sol) (Fig. 17).

Mișcările instinctive naturale atunci când loviți un cap sunt de a înclina capul și de a ridica brațul pentru a crea un bloc. Luați în considerare un exemplu de lovitură laterală în cap cu pumnul drept. Cu un astfel de impact, vectorul forță trece într-un cerc de la stânga la dreapta într-un plan paralel cu solul.

Există două metode posibile de protecție aici.

Prima varianta. Relaxează-te, înclină-ți capul înapoi spre dreapta și ridică-ți cotul stâng în sus. Începeți să vă răsuciți pelvisul în sensul acelor de ceasornic și întâlniți mâna adversarului în planul loviturii de jos cu partea exterioară a antebrațului stâng.



Puc. 17. Apărare împotriva unui pumn în cap prin răsucirea antebrațului (prima opțiune)

Apoi, rotește-ți antebrațul în sensul acelor de ceasornic în jurul antebrațului adversarului (axa de rotație este antebrațul adversarului), rostogolește mâna de atac de-a lungul vectorului forță

de la stanga la dreapta.

Orez. 18. Apărare împotriva unui pumn în cap prin răsucirea antebrațului (a doua opțiune)

Răsuciți pelvisul într-o ghemuit, continuând să mișcați brațul adversarului spre dreapta și în jos și, pe măsură ce vă rotiți antebrațul, aduceți cotul stâng peste antebrațul adversarului. Folosind antebrațul și cotul ca pârghie, îndoiți-vă cotul în jos. Apoi, puteți alege una dintre două moduri: prima opțiune este să continuați să vă răsuciți cotul în jos, să vă rostogoliți în jurul brațului adversarului și să vă ghemuiți, apoi să direcționați lovitura lui spre dreapta și în jos. Iar al doilea este să te ghemuiești și să lovești cotul adversarului. Folosirea ambelor opțiuni face posibilă continuarea vectorului de forță al inamicului și dezechilibrul acestuia. După efectuarea tehnicii, mâinile tale ar trebui să se deplaseze către cadrul superior, iar antebrațele ar trebui să controleze mâna adversarului din exterior. După finalizarea mișcării, efectuați o contralovitură.

A doua varianta. Tehnica este folosită în mod similar cu prima opțiune anterioară, dar



rularea în antebraț se efectuează în sens invers acelor de ceasornic, din interiorul brațului de atac (Fig. 18). Faceți un pas înainte cu piciorul stâng și loviți într-o ghemuire sub cot când cotul stâng este deasupra antebrațului adversarului. A doua opțiune pentru dezvoltarea luptei după tehnica principală este de a continua alergarea, coborând antebrațul de-a lungul exteriorului antebrațului adversarului și aruncându-l dezechilibrat cu un pumn.

„Dă-mi un punct de sprijin și voi schimba lumea întreagă!” Arhimede

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- la lovirea cu o pârghie (băţ, cuţit), rularea trebuie efectuată cât mai aproape de mâna atacantă;

- dupa ce alergi intr-o lovitura directa in cap, iti poti cobori antebratul in jos, rasucindu-l din interior in jos spre tine;

- încercați să fiți mereu în exteriorul loviturii, folosiți inerția inamicului și principiul pârghiei.

Orez. 19. Eliberarea mânerului cu o mână prin rotirea antebrațului
Tehnica de eliberare a mânerelor

Adesea, adversarul are abilități foarte dezvoltate de luptă și folosește cu succes diverse tipuri de tehnici și prinderi. Obținerea unei bune ieșiri dintr-o prindere executată corect poate fi uneori mult mai dificilă decât blocarea unei lovituri directe cu mâna.

Eliberarea de a prinde mâna cu o singură mână (prima metodă)

Luați în considerare o situație (Fig. 19) când un adversar, superior ca forță, vă ține mâna stângă cu mâna dreaptă.

Pentru a te elibera de astfel de strângeri, folosește întotdeauna principiile pârghiei,



continuarea vectorului de forță, rostogolire, răsucire. Deci, inamicul îți ține mâna stângă cu mâna dreaptă. Punctul de prindere este punctul de sprijin. Pumnul tău formează brațul mic, iar umărul și antebrațul formează brațul mare, umărul și corpul formând un singur sistem. Rotiți brațul mare de pârghie și corpul (adică rotiți pelvisul) spre dreapta și spre interior, aducând cotul într-un plan vertical deasupra antebrațului adversarului. Răsuciți bazinul în sensul acelor de ceasornic și, stând pe spate la stânga, rupeți inelul de prindere cu greutatea corpului, în timp ce utilizați brațul mare de pârghie pentru a muta antebrațul adversarului și pumnul în jos spre tine.

În poziția finală, ar trebui să stai în cadrul de jos, apăsând partea din spate a pumnului pe vintre și antebrațul pe stomac. O poziție de cadru joasă vă va permite să controlați mâna deschisă a adversarului cu partea din spate a antebrațului stâng, ținând în același timp cotul îndreptat spre adversar. Expirați și începeți să efectuați un tufiș de contramăsuri.

Un contraatac poate fi construit continuând mișcarea în jos a mâinii adversarului, lovind în același timp cu marginea palmei mâinii stângi la fața sau gâtul adversarului.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- amintiți-vă că în punctul de prindere mâna trebuie să se rotească în sens invers acelor de ceasornic, mișcându-se în jos și rupând inelul de prindere;

- nu pierde contactul cu inamicul;

- este indicat să tragi inamicul în jos de-a lungul vectorului de forță către tine, să faci un pas înapoi și spre dreapta cu piciorul stâng și să stai în cadrul inferior;

- tehnica de eliberare a mânerului frontal de către umăr sau gât este identică cu tehnica de eliberare a mânerului. Adăugați o pelerină pentru antebraț deasupra și îndoiți-o spre tine.

Eliberarea mânerului cu o singură mână (a doua metodă)

Să luăm în considerare o situație în care adversarul ți-a apucat mâna stângă în zona încheieturii mâinii cu mâna sa dreaptă, în timp ce tu erai mai slab în punctul de apucare. Folosiți forța de prindere ca punct de sprijin în jurul căruia pârghia se va roti. Brațul mare de pârghie este antebrațul și umărul, care sunt un singur sistem.

Am aflat deja că forța principală de rotație este concentrată în pelvis, așa că ghemuiți-vă și rotiți brațul mare de pârghie cu pelvisul, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic la locul de prindere din jurul antebrațului. Când brațul mic al pârghiei, adică mâna, este întors palma în sus, așezați-o pe antebrațul adversarului din exterior (Fig. 20).

Orez. 20. Eliberați din mâner cu o mână și ieșiți în cadrul superior. Răsuciți bazinul în sensul acelor de ceasornic, faceți un pas înapoi cu piciorul drept și



începeți să răsuciți antebrațul stâng în sensul acelor de ceasornic (rolând cu mâna). În același timp, extinde antebrațul adversarului tangențial la corpul tău, încercând să te miști în direcția vectorului său de forță. În poziția finală, mâinile ar trebui să fie în cadrul de sus, iar partea exterioară a antebrațului stâng trebuie să fie apăsată strâns pe stomac. Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- întreaga greutate a corpului tău joacă un rol semnificativ în răsucirea antebrațului;

- eliberarea dintr-o apucare de umăr și gât se realizează în mod similar cu eliberarea dintr-o apucare de braț în al doilea mod, singura diferență fiind că mâna ta este plasată deasupra mâinii adversarului și antebrațul este răsucit spre interior.

Eliberarea mânerului cu o singură mână (a treia metodă)

Adversarul poate apuca încheietura mâinii, brațul sau gâtul. Tehnica de efectuare a procedurii va fi aceeași în toate cazurile, așa că să luăm în considerare prima opțiune. Deci, ești prins de încheietura mâinii

stângi de un adversar care este mai puternic decât tine. Există două opțiuni de protecție.

Orez. 21, a. Ieșirea dintr-o mâneră de braț cu o mână prin rotirea antebrațului în sensul acelor de ceasornic

Prima opțiune (Fig. 21, a). Relaxează-te și rotește-ți antebrațul până când acesta este orizontal la nivelul pieptului. Apoi, întoarceți-vă corpul în sensul acelor de ceasornic și faceți un pas înapoi. Continuați să vă rotiți antebrațul și mâna adversarului se va deschide, eliberând mâna. Așezați-vă ghemuit și creșteți sarcina pe brațul adversarului apăsând în jos cu cotul. Treceți în cadru și expirați. Apoi, puteți efectua o ținere dureroasă pe mâna adversarului sau puteți efectua o prindere, de exemplu, răsucirea brațului adversarului la spate. A doua opțiune (Fig. 21, b). Procedați similar cu prima opțiune, dar rotiți antebrațul în sens invers acelor de ceasornic, adică, în acest caz, cotul se sprijină pe mâna adversarului din interior. Odată ce cotul este peste antebrațul adversarului, fă un mic pas înainte cu piciorul stâng. Cotul tău ar trebui să pună presiune pe antebrațul adversarului în timp ce folosești pârghia. Mâna adversarului se va desprinde, eliberându-ți mâna. Apoi, trebuie să expirați și să efectuați o contramăsură.



Puc. 21, b. Ieșirea dintr-o mâneră cu o mână prin rotirea antebrațului în sens invers acelor de ceasornic Eliberare dintr-o mâneră cu două mâini

Luați în considerare o situație în care un adversar care este superior ca forță îți ține brațul cu ambele mâini. Prin combinarea metodelor de mai sus, aveți posibilitatea de a utiliza următoarele tipuri de protecție:

1. Mișcarea spre exterior (Fig. 22).

2. Mișcarea spre interior (Fig. 23).

3. Mișcarea spre centru.

4. Mișcare în jos.

5. Deplasarea în sus.

6. Trage spre tine.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- efectuați mișcări în direcția vectorului de forță al inamicului;

- după recepție, stați imediat în cadru;

- folosiți mături sub piciorul de sprijin al adversarului;

- rețineți: îmbinările sunt un fel de balamale, a căror rotație ar trebui să fie ușoară și naturală;

- creați câteva forțe prin întărirea pumnului mâinii capturate cu mâna liberă, adică atunci când părăsiți priza, plasați palma liberă pe pumnul mâinii care se rotește, ajutând-o astfel să se miște;



Puc. 22. Ieșirea dintr-o prindere cu două mâini cu o mișcare spre exterior

- dacă în capturare sunt implicați mai mulți adversari, nu încercați să vă eliberați, ci folosiți principiul rotației. Este aproape imposibil să scapi de prindere folosind forța fizică brută, așa că folosește rotația corpului, a pelvisului și a membrelor. Acest lucru vă va ajuta să vă eliberați de mâinile adversarului fără a depune mult efort.

Orez. 23. Ieșirea dintr-o strângere de mână cu două mâini prin mișcarea spre interior Eliberarea dintr-o apucare de gât din spate cu o mână.

Să luăm în considerare cea mai simplă metodă de astfel de protecție. Înainte de a începe această tehnică, trebuie să luați următoarea poziție: bărbia este trasă în sus spre piept și se sprijină pe fosa cotului a mâinii adversarului, corpul este relaxat, picioarele sunt ușor îndoite la genunchi. Apoi, începeți să scăpați din strângere. Așezați-vă bărbia pe mâna adversarului, rotiți-vă corpul spre interior, aruncându-vă adversarul dezechilibrat. Pentru a vă menține echilibrul, apăsați pelvisul împotriva acestuia. Expiră. Tehnica este finalizată, apoi efectuați un contraatac.



Puc. 24. Ieșirea dintr-o priză pe ceafă cu o mână

Orez. 25. Eliberarea unei apucături de gât cu o mână prin răsucirea capului adversarului

Prinde cotul drept al adversarului din exterior cu mâna stângă și, urmând vectorul forței, ajută-l să se deplaseze în sus spre stânga. Cu mâna dreaptă, ține adversarul de părul din spatele capului și, apăsând pelvisul împotriva lui, ridică-te (Fig. 24). Cu o astfel de apucare, adversarul tău te va urma inevitabil. Acum că se sprijină pe tine, tot ce trebuie să faci este să te ghemuiești, iar inamicul, pierzându-și echilibrul, va începe să cadă în lateral. Coborâți ușor umărul drept și forțați-vă adversarul să cadă la pământ sau pe genunchi. O altă metodă de eliberare dintr-o astfel de prindere se bazează pe îndoirea capului adversarului (Fig. 25). Luați în considerare o situație în care un adversar vă apucă de gât cu mâna dreaptă. Relaxează-te, mâna stângă



Prinde-ți bărbia adversarului peste umăr și pune mâna dreaptă pe cotul lui. Răsuciți pelvisul în sens invers acelor de ceasornic, apăsați în sus pe bărbia adversarului. Când își deschide mâna și începe să cadă înapoi, iar tu ești deja în spatele lui, continuă să aplici presiune cu mâna stângă pe bărbia adversarului. Ca urmare, adversarul ar trebui să cadă la pământ sau pe genunchi.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- asigurați-vă că vă protejați gâtul trăgând bărbia la piept;

- nu intrați în panică și nu încercați să îndreptați brațul adversarului: el așteaptă exact aceste acțiuni de la tine.

Metode de antrenament:

- imaginați-vă cum arată prinderea din lateral, asigurați-vă că vă amintiți locația vectorului forță;

- antrenează-te cu un partener într-un ritm lent pentru a înțelege pe deplin elementele de bază ale tehnicii;

- dacă prinderea nu a fost încă finalizată, blocați mâna adversarului;

- când apuci axilele și gâtul din spate, procedează după cum urmează: așezând mâna stângă pe bărbia adversarului și ridicându-te, răsuciți capul la un unghi de 450 față de adversar.

Eliberând o prindere cu două mâini pe corp

După ce am privit Fig. 26, este posibil să observați că mișcările sunt dificile doar în partea inferioară a spatelui și a coatelor, în timp ce picioarele, capul, pelvisul, antebrațele și umerii rămân destul de mobile. Cu ajutorul fiecăreia dintre aceste părți ale corpului vă puteți apăra și ataca.

Orez. 26. Eliberarea corpului dintr-o strângere cu două mâini din spate

1. Picioare. Abilitatea de a ataca inamicul cu călcâiul, piciorul și piciorul inferior. 2. Cap. Capul poate fi folosit pentru a lovi fața adversarului.

3. Pelvis. Răsucindu-vă pelvisul spre dreapta, puteți câștiga spațiu liber în prindere și, folosind cotul ca punct de sprijin, loviți inghinele, lateralul și stomacul adversarului cu mâna liberă. De asemenea, devine posibil să se facă o serie de aruncări.

4. Antebrațele. Prin mișcarea umerilor, puteți crea o poziție avantajoasă la apucare, astfel încât să puteți efectua apoi o tehnică defensivă și contraatac.

5. Umeri. Răsucirea umărului este un element de plecare foarte important pentru multe tehnici. Implică o gamă largă de acțiuni: părăsirea inelului și evadarea din sufocare, regruparea înainte de un contraatac.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- relaxarea și expirația contribuie la scăderea volumului corpului tău, ceea ce poate duce la pierderea echilibrului și la o scădere semnificativă a capacității de a se mișca corect

și grevă;

Orez. 27. Eliberați din apucarea picioarelor cu două mâini

- efectuarea de genuflexiuni de catre tine va obliga inamicul sa depuna un efort suplimentar pentru a-ti sustine corpul la acelasi nivel fata de sol; - absența aplecării înainte la răsucirea umerilor și a corpului nu va permite adversarului să-și desprindă mâinile și îl va fixa ferm într-o poziție incomodă.

Eliberați-vă de picioarele prinse cu două mâini

Să luăm în considerare toate punctele cheie ale acestei situații (Fig. 27).

Vectorul forței inamicului în raport cu tine este îndreptat înapoi, punctul de sprijin pentru inamic sunt genunchii tăi, iar zona inghinală devine zona de atac a umărului. Adversarul încearcă să te doboare și îți trage genunchii spre el și în sus.

Când efectuați o apărare, relaxați-vă, ghemuiți-vă ușor și sprijiniți-vă pieptul pe capul adversarului, folosind greutatea întregului corp. Fă un pas înapoi, iar dacă prindere se face în zona genunchilor, îndoaie ușor piciorul. Există mai multe opțiuni mai jos:

1. Răsucirea bazinului departe de vectorul forță și apăsarea adversarului la sol.

2. Capturarea capului adversarului în timp ce acesta se mișcă.

3. Răsucirea coloanei vertebrale sub formă de semn de întrebare și folosirea unei perechi de forțe (vorbim despre formarea unui singur sistem de răsucire a coloanei vertebrale și a antebrațelor).

Să luăm în considerare modul cel mai interesant. Cu mâna dreaptă, găsiți primul punct dureros - partea inferioară a nasului. Prinde-l cu mâna de jos și trage-l spre tine. Aceasta este urmată de o lovire cu cotul la coloana vertebrală a adversarului. Este demn de remarcat faptul că acest tip de captură poate fi prevenit cu totul prin lovirea adversarului în față.

Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- relaxează-te, nu permite inamicul să folosească punctele de sprijin pe care și le asumă: asta îl va face să-și piardă echilibrul;

- lucrați în mai multe direcții în același timp, mișcați;

- dacă ai căzut deja, nu încerca să scapi cu forța din strângere, răsuciți-vă pelvisul și loviți-vă adversarul.

Tehnici de atac

A stăpâni perfect tehnicile de apărare este, desigur, o condiție necesară pentru desfășurarea luptei corp la corp. Dar este imposibil să câștigi doar apărând și neatacând, așa că în toate artele marțiale atacul joacă un rol important.

Tehnici dureroase, tehnici de dezarmare și de ținere

Tehnica tehnicilor dureroase este considerată una dintre cele mai dificile. Dar în ciuda



dificultățile care apar în timpul antrenamentului luptătorilor, prinderile dureroase sunt indispensabile într-o situație de luptă apropiată. Să luăm în considerare un exemplu de răsucire a pumnului cu trecerea la o strângere dureroasă (Fig. 28). Într-o astfel de situație, adversarul își ține brațul drept în poziție îndoită în fața lui, iar pumnul este întors spre tine cu degetul mare.

Faceți un pas înainte și la stânga cu piciorul stâng, apoi apucați pumnul adversarului de jos cu mâna dreaptă și de sus cu stânga.

Orez. 28. Răsucirea pumnului adversarului cu trecerea la o strângere dureroasă

Fără să vă aplecați, apăsați mâna adversarului cu toată greutatea corpului. Efectuați mișcări simultan în trei direcții: extindeți brațul adversarului de-a lungul antebrațului, mișcând pelvisul înapoi și în jos, în timp ce rotiți pumnul adversarului cu ambele mâini în consecință (stânga - la stânga, dreapta - la dreapta). În momentul în care i se întoarce pumnul cu degetul mare spre stânga, întindeți brațul capturat: mai întâi în jos, ghemuit și depărtându-se, apoi, apropiindu-se treptat, de-a lungul unei linii arcuite în sus. După ce a realizat prin aceste acțiuni o relaxare semnificativă a mâinii adversarului, apăsați pe partea exterioară a cotului acestuia și, ghemuit, efectuați o ținere dureroasă a mâinii, astfel încât cotul adversarului să se sprijine pe sol. Adversarul va cădea în cele din urmă la pământ.

Orez. 29. Ținere dureroasă pe degete, mâini Lucrați pe degetele adversarului

Principiul general de lucru pe degetele inamicului este prezentat în detaliu în Fig. 29.

Doborând un braț îndoit la cot

Să luăm în considerare cazul când adversarul își ține mâna în fața lui în stare îndoită (Fig. 30). O situație similară poate fi observată în timpul unei lovituri laterale la cap sau după eliberarea unei prinderi de umăr. Prinde mâna adversarului tău din interior, astfel încât a ta și a lui



îndoirile coatelor tale se ating și apasă îndoirea cotului pe îndoirea cotului adversarului tău. Pentru a continua vectorul forței, fă un pas

înapoi și, ghemuit, apasă pe umărul adversarului cu greutatea întregului tău corp. Folosindu-și antebrațul ca pârghie, împinge-ți adversarul în jos și apoi în sus. Acum singurul lui sprijin ești tu. O împingere ușoară cu mâna stângă este suficientă pentru ca adversarul să-și piardă echilibrul și să cadă.

Orez. 30. Doborârea brațului adversarului, îndoit la cot. Lucrul la cap cu răsucire. Toate mișcările principale ale acestei tehnici sunt prezentate în Fig. 31.

Orez. 31. Lucrați pe cap cu răsucire

Prinde capul adversarului de sus cu mâna stângă și bărbia lui cu dreapta. Începeți să vă rotiți capul în jurul vertebrelor cervicale, în timp ce îl răsuciți simultan înapoi. Drept urmare, adversarul începe să cadă la pământ. Lucrați prin răsucire pe coapsă

Imaginează-ți o situație în care un adversar te lovește cu piciorul drept în stomac. Fiind în exteriorul piciorului de atac al adversarului tău, te aperi. Amintiți-vă: principalul lucru în luptă este dinamica. Tehnicile de apărare și de contraatac ar trebui să fuzioneze într-un singur întreg; nu ar trebui să existe o pauză între execuția ambelor. În acest caz, vă putem sugera următoarele acțiuni. Apăsați tibia adversarului spre coapsa dreaptă, apucând călcâiul de dedesubt cu mâna dreaptă. La mică distanță de genunchi, în treimea inferioară a coapsei, există un punct de durere. Puneți antebrațul stâng pe el și, răsucindu-vă pelvisul, faceți o ghemuire înainte, în timp ce direcția mișcărilor ar trebui să fie opusă direcției loviturii adversarului. Fă un pas mic spre stânga fără a elibera picioarele adversarului tău, iar el va rămâne întins pe pământ în fața ta.

Să luăm în considerare o situație în care vă înfruntați adversarul cu partea stângă după ce ați executat o tehnică de apărare împotriva unei lovituri (Fig. 32). Prinde piciorul de atac al adversarului de dedesubt cu mâna dreaptă de călcâi, apăsând tibia în vârful coapsei drepte și așezați antebrațul stâng pe coapsă chiar deasupra genunchiului (punctul durerii este acolo). Apoi, ghemuiți-vă simultan înainte și spre stânga, opus direcției loviturii, și începeți o mișcare de răsucire cu mâna stângă în jos în punctul dureros. Răsuciți-vă pelvisul împotriva



în sensul acelor de ceasornic, faceți un pas mic spre stânga către inamicul care cade.

Orez. 32. Prinderea piciorului adversarului

Este posibilă și o opțiune de răsucire, în care continui vectorul forței inamicului. Luați în considerare o situație în care v-ați apărat de o lovitură de genunchi la stomac. Prinde piciorul de atac al adversarului sub genunchi cu mâna stângă și apucă piciorul sau călcâiul de jos cu mâna dreaptă. Continuând lovitura înainte și în sus de-a lungul vectorului de forță, aruncați inamicul dezechilibrat cu o mișcare bruscă spre sau departe de dvs. (Fig. 33). Drept urmare, adversarul va fi pe pământ întins pe burtă sau pe spate.

Orez. 33. Prinderea piciorului adversarului la genunchi



Condiții de bază care necesită o atenție deosebită: - majoritatea punctelor dureroase de pe brațe sau picioare sunt situate la o distanță de o treime din lungimea membrelor;

- uneori trebuie luată o contramăsură împotriva direcției de mișcare a loviturii inamicului - acest lucru este normal. De fapt, în momentul în care atacul este efectuat, inamicul nu se mai mișcă și poziția sa este instabilă;

- acționați în trei direcții deodată: mișcați piciorul adversarului în sus, tibia înainte sau înapoi, coapsa în jos.

Lucru de răsucire a genunchilor

Există multe moduri de a influența articulația genunchiului inamicului; în această carte ne vom uita la trei. Cu toate acestea, există câteva puncte importante de reținut:

1. Nu lovi niciodată direct.

2. Membrul capturat al inamicului trebuie să fie răsucit în spirală, în timp ce se ghemuiește.

Opțiunea 1 (Fig. 34). Îți lovești adversarul cu copul piciorului sub rotula, dar adversarul nu cade, ci doar își îndoaie piciorul la genunchi. În acest caz, trebuie să continuați să vă răsuciți piciorul sub genunchiul adversarului, apoi, ușor ghemuit, împingeți sub genunchi cu piciorul atacator. În acest caz, puteți fixa mâna adversarului sau îl puteți apuca de păr.

Orez. 34. Răsucire pe articulația genunchiului

Opțiunea 2. Luați în considerare o situație în care un adversar, superior ție ca greutate corporală, te-a apucat din spate cu ambele mâini în zona pieptului. În această situație, nu mai vorbim de un contraatac reușit, ci de a ne elibera de captură. Înfășurați piciorul drept în jurul piciorului drept al adversarului din interior. Acum tot ce trebuie să faci este să te așezi, iar inamicul, desfăcându-și inelul de mâini, va cădea la pământ. Opțiunea 3. Prin influențarea articulației genunchiului adversarului, vă puteți elibera și de strânsoarea gâtului (Fig. 35).



Puc. 35. Eliberează-te dintr-o apucare a gâtului cu o mână, aplicând presiune pe articulația genunchiului adversarului

Lucrul cu răsucirea piciorului Situația este următoarea: adversarul te lovește cu piciorul îndreptat. După ce ați efectuat o tehnică de apărare, îi fixați piciorul, ținându-l cu ambele mâini de călcâi și de coloana piciorului (Fig. 36). Apoi, începeți să vă mișcați în direcția vectorului de lovitură al inamicului înainte sau înapoi. S-ar putea să

ți se pară neobișnuit ca vectorul unei lovituri directe să poată fi îndreptat înainte în raport cu tine. Nu este nimic surprinzător aici. Inamicul poate ataca sărind înapoi.

Orez. 36. Răsucirea piciorului adversarului

Când începeți mișcarea, răsuciți piciorul adversarului într-o direcție convenabilă pentru dvs. Combinată cu linia pașilor tăi, traiectoria de rotație a piciorului arată ca o spirală. Adversarul își va pierde echilibrul și va cădea la pământ. Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- atunci când rotiți piciorul, încercați să utilizați nu forța fizică brută, ci principiul pârghiei și propria gravitație;

- tehnica se bazează pe efectul de durere care apare atunci când tendonul este întins. Dezarmarea inamicului: băț într-o mână

Unul dintre cele mai frecvent utilizate lovituri de stick este fanda dreaptă (Fig. 37).

În acest caz, îndepărtați-vă de linia de atac și, apucând bastonul cu ambele mâini, continuați traiectoria mișcării sale.



Puc. 37. Conducerea unui băț la mâna ruptă a adversarului

Când adversarul începe să-și piardă echilibrul, întoarceți bastonul astfel încât să se miște spre îndoirea mâinii adversarului. Mâna se va desprinde, eliberând arma. Puteți, de asemenea, să luați un baston de la adversarul dvs. folosind principiul efectului de pârghie (Fig. 38).

Orez. 38. Aplicarea principiului efectului de levier

După părăsirea liniei de atac, bastonul este apucat de capăt cu o mână, iar cu cealaltă, cu o întoarcere simultană a corpului, aproape de bază, direct lângă mâna adversarului. Întorcându-vă, ridicați baza bastonului, acesta va merge din nou în cotul mâinii inamicului și el o va elibera. În esență, aici se folosește același principiu ca și în tehnicile de eliberare a mâinii din priză.

Dezarmarea inamicului: băț în ambele mâini

Această tehnică este folosită pentru o lovitură laterală cu un băț. Să ne uităm la elementele principale ale tehnicii (Fig. 39).



Puc. 39. Dezarmarea inamicului: băț în ambele mâini

Prinde bastonul cu mâna dreaptă de capăt cu o prindere înainte și cu mâna stângă de bază cu o prindere inversă. Dacă adversarul îl ține de mână astfel încât bastonul să nu fie vizibil pentru tine, pune mâna stângă pe mâna lui. Începeți să răsuciți bastonul, astfel încât mâna adversarului să fie răsucită împreună cu el. În acest caz, axa de

rotație este mâinile adversarului. Nu uita că toată puterea vine din mișcările picioarelor și ale pelvisului, mișcările brațelor doar stabilesc direcția. Când stick-ul ajunge într-o poziție verticală, ghemuiți-vă ușor și trageți capătul superior al stick-ului în jos. Bățul va începe să se miște spre ruperea mâinii deja răsucite a adversarului, iar acesta va desprinde ambele mâini. Principiul pârghiei nu vă va permite să rezistați mișcării stick-ului.

Dezarmarea unui inamic în mână cu un cuțit

Tehnica efectuată pentru a lua cuțitul de la inamic nu este aproape deloc diferită de cea anterioară. Nu este atât de importantă ce armă are inamicul în mână, pentru că orice obiect este o pârghie care poate fi folosită. Bazele tehnicii sunt simple: trebuie să determinați direcția vectorului forței de impact, să părăsiți linia de atac, să luați arma sau mâna inamicului și să le răsuciți în direcția împotriva degetului mare - până la ruperea mâinii. .

Să luăm în considerare o situație în care inamicul aruncă o lovitură directă cu un cuțit în abdomen, iar cuțitul este în mâna dreaptă.

Prima varianta. Prinde mâna de atac a adversarului de jos cu mâna dreaptă și pune mâna stângă deasupra mâinii lui. Concomitent cu prinderea, deplasați-vă în lateral față de linia de atac, răsucindu-vă pelvisul în sensul acelor de ceasornic. Întoarceți mâna inamicului, continuând vectorul forței loviturii sale, adică trageți atacatorul înainte în direcția mișcării. În consecință, adversarul își va pierde echilibrul, iar mâna lui ar trebui să se desprindă și să elibereze cuțitul.

A doua varianta. Această metodă de dezarmare a unui inamic care ține un cuțit se bazează pe mișcări instinctive, dar nu este recomandat să o folosești fără un nivel ridicat de profesionalism. Mișcându-te instinctiv, vei încerca să sari în lateral și să apuci arma inamicului. Atunci, fă-o.

Folosește cuțitul ca pârghie, înfășurând mâna în jurul lamei și depărtează-ți corpul de linia de atac spre stânga. Aceasta este baza tehnicii, apoi există mai multe opțiuni:

1. Apăsați lama cu mâna dreaptă, coborând pârghia în jos și folosiți antebrațul stâng pentru a lovi de jos baza mâinii adversarului (Fig. 40).



Puc. 40. Dezarmarea unui inamic cu o lovitură directă cu un cuțit

2. Există și o versiune „oglindă” a primei metode: o lamă de cuțit capturată

este purtată în sus și o lovitură este lovită de sus cu antebrațul stâng

mâinile la baza mâinii

Orez. 41. Dezarmarea inamicului printr-o lovitură de sus a antebrațului

3. Prindeți mâna lângă lama cuțitului. După ce ați prins mâna adversarului, întoarceți-vă corpul la stânga și loviți cu cotul mâinii drepte în cotul atacatorului (Fig. 42). Apoi, continuați să răsuciți mâna adversarului în timp ce îi mutați brațul înapoi. Cu astfel de mișcări, ciupești tendonul mâinii, determinând inamicul să scadă cuțitul. Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- principiul lovirii unui cuțit nu este diferit de principiul eliberării unui membru dintr-o strângere. Amintiți-vă: un cuțit prins de lamă este o prelungire a mâinii tale;

inamic (Fig. 41).



Puc. 42. Dezarmarea inamicului cu o lovitură în cot

- nu încercați să scoateți cuțitul: este inutil; deșurubați-l sau folosiți-l ca pârghie; - mâna adversarului poate fi strânsă prin extinderea degetului mare și mic;

- amintiți-vă că este mai bine să vă tăiați mâna decât să riști să fii înjunghiat în coaste cu un cuțit.

Dezarmarea unui inamic în mână cu un pistol

Spre deosebire de armele cu lame, un pistol prezintă un pericol mult mai mare datorită razei sale enorme. Într-o situație în care inamicul dorește să folosească un pistol, sarcina ta principală este să ieși rapid din linia de foc. Efectuarea apărării, de regulă, include următoarea serie de acțiuni: părăsirea liniei de foc, atac fulgerător, prinderea de mână a adversarului și efectuarea unei prinderi dureroase pe braț.

Următoarea opțiune vă este oferită atenției. Îndepărtați-vă de linia de foc răsucindu-vă pelvisul (Fig. 43), apoi puneți mâna stângă pe mâna adversarului și răsuciți pistolul în direcția spre degetul mare al adversarului.

Orez. 43. Dezarmarea unui inamic în mână cu o armă

În acest caz, mâna a doua poate efectua o serie de acțiuni: în primul rând, nu participați



tehnică astfel încât să devină posibilă apărarea împotriva atacurilor efectuate de mâna sau picioarele libere ale adversarului. În al doilea rând, mișcările mâinii libere ar trebui să ajute la realizarea tehnicii, așa că aplicați-o de jos și începeți să rotiți mâna adversarului. Cu un efort sporit, timpul necesar pentru finalizarea tehnicii va scădea. În al treilea rând, puteți ataca cu mâna liberă atunci când executați o tehnică. Rețineți că atunci când efectuați această tehnică ar trebui să utilizați principiul pârghiei (Fig. 44).

Orez. 44. Folosirea principiului pârghiei pentru a dezarma inamicul

Condiții de bază care necesită o atenție specială: - când apuci mâna inamicului, poți să apuci doar partea superioară a acesteia și să pui palma liberă pe pistol pentru a îmbunătăți acțiunea pârghiei;

- Multe pistoale au un șurub care este aruncat înapoi atunci când trage, iar dacă inamicul trage în timp ce mâna ta este pe pistol, vei fi grav rănit. Prin urmare, încercați să efectuați programarea cât mai repede posibil;

- amintiți-vă că pistolul selectat poate fi folosit ca articulații de alamă pentru a lovi capul inamicului.

Tehnica de eliminare a armei

Această secțiune oferă punctele cheie ale tehnicii de dezarmare a inamicului. Cel mai important lucru este să folosiți pârghia și cu ce armă nu este atât de important. Un băț, un cuțit, o sticlă, un pistol și multe alte obiecte pot acționa la fel de bine ca o pârghie. Esența acestei tehnici se rezumă la faptul că inamicul ține orice armă cu aceeași prindere și, prin urmare, baza tehnicii de doborâre a armei va fi constantă. Principii de baza:

1. La rupere, mâna adversarului trebuie să facă un unghi mai mic de 90° cu antebrațul (acest lucru poate provoca durere).

2. Încercați să loviți în punctele dureroase ale inamicului, cu unghiul optim între membrul atacator și suprafața atacată fiind de 45°.

3. Orice tehnică începe cu mișcări ale pelvisului și umerilor, încercați să maximizați impulsul.

4. Arma inamicului trebuie fie doborâtă din mâinile lui și aruncată într-o zonă inaccesibilă, fie luată pentru el însuși.

Puteți priva inamicul de arme influențându-i punctele de presiune. Când apare o durere puternică, inamicul își desprinde involuntar mâna și își pierde arma (Fig. 45).



Puc. 45. Dezarmarea inamicului prin influenţarea punctelor dureroase Localizarea unor puncte dureroase: 1. Între bazele degetului mare şi arătător.

2. La baza marginii palmei.

3. Între degetele inelar, mijlociu și arătător.

4. Pe interiorul încheieturii mâinii. Câteva exemple de lovire a punctelor de presiune:

1. Loviți baza mâinii cu marginea palmei în timp ce efectuați o ghemuire. Întoarceți-vă corpul, lăsând linia de foc și, ghemuindu-vă

ușor pentru a crește energia loviturii, loviți la baza mâinii inamicului (Fig. 46).



Puc. 46. Loviți baza mâinii adversarului

2. O lovitură în punctul dureros, situat în partea inferioară a bazei mâinii, se aplică cu degetul sau marginea piciorului (Fig. 47). Când lovești cu marginea piciorului, începi mișcarea rotind corpul în sens invers acelor de ceasornic. În același timp, părăsind linia de foc, câștigi energie pentru lovitură întorcându-te și, lovind punctul dureros, dezarmi inamicul. Lovitura cu degetul de la picior se execută brusc și scurt dintr-o poziție ghemuită.

Orez. 47. Loviți în partea inferioară a bazei mâinii adversarului



3. Punctele de presiune de pe încheietura mâinii și dintre degetelor sunt lovite cu o mână sau cu pumnul. Ambele lovituri sunt efectuate cu suprapunere. Ieșiți din linia de foc întorcându-vă corpul și loviți fie cu partea exterioară a mâinii în timp ce vă mișcați, fie cu pumnul.

de jos (Fig. 48).

Orez. 48. Loviți punctul dureros de pe încheietura mâinii

Condiții de bază care necesită o atenție deosebită: - orice tehnică începe cu părăsirea liniei de foc;

- loviturile în punctele dureroase trebuie să alunece și să muște;

- orice tehnică trebuie finalizată în timpul expirării.

Tehnici speciale

Se întâmplă adesea în viață că este imposibil să ții o luptă deschisă din mai multe motive. Această secțiune acoperă câteva dintre tehnicile folosite de luptătorii forțelor speciale din întreaga lume.

„Stăpânul învinge inamicul” (spusul unui profesor de karate).

Neutralizarea santinelei (Fig. 49). După ce te-ai strecurat până la santinelă din spate, aruncă-te înainte, lovindu-l în partea superioară a coapselor cu umărul, în timp ce mâinile tale ar trebui să strângă picioarele adversarului de glezne. Picioarele santinelei sunt asigurate de prindere, astfel încât impactul va face ca adversarul să cadă înainte. În acest moment, cu o smucitură ascuțită, trage-i picioarele spre tine, în timp ce te îndrepti la toată înălțimea ta.



Puc. 49. Neutralizarea santinelei

Adversarul se întinde pe pământ și tu îl ții de picioare. Loviți-l în zona inghinală cu un picior, apoi așezați-vă pe spate și legați mâinile adversarului. Pentru a face acest lucru mai ușor, apucă-i mâna și, întorcând-o, mișcă-o într-un cerc în spatele adversarului. Când mâna lui este apăsată pe spate, efectuați o ținere dureroasă a coatelor: pentru a face acest lucru, ridicați-le puțin și, ridicând bazinul, sprijiniți-vă șoldurile pe coatele adversarului. Acum mâinile adversarului sunt fixe, iar ale tale sunt libere. Leagă-i mâinile (Fig. 50).

Orez. 50. Legarea mâinilor adversarului

Acum să luăm în considerare o situație în care tu însuți acționezi ca o santinelă. Principalul lucru este să reacționezi la atac la timp, pentru că atunci când inamicul este pe spatele tău, va fi prea târziu să încerci să te eliberezi de strânsoarea. Începând să cadă, răsuciți pelvisul (axa de rotație în acest caz va fi brațul întins înainte). Energia de rotație este suficientă pentru a îndepărta inamicul; După finalizarea rotației, loviți inamicul cu marginea palmei în gât sau cu pumnul în tâmplă. Tehnica lovirii

Fiecare stil de arte marțiale are propriile sale caracteristici. De exemplu, în artele marțiale, pozițiile scăzute și concentrarea forței într-o singură lovitură sunt mai des folosite. Și acest lucru este de înțeles, pentru că locuitorii estici sunt scunzi și ghemuiți. Dar pentru europeni, care sunt înalți, astfel de stiluri de luptă sunt inacceptabile. Prezența unei staturi înalte și a membrelor lungi sugerează impacturi laterale ușoare și diferite tipuri de sisteme



apucă. Tehnicile de luptă în stil rusesc se bazează parțial pe aceasta.

În sistemul de arte marțiale în stil rusesc, tehnica loviturilor directe directe aproape nu este luată în considerare. Astfel de lovituri sunt o trăsătură distinctivă a stilurilor dure. În stilul rusesc, majoritatea tehnicilor sunt executate cu mâna deschisă, iar energia loviturii este câștigată prin mișcările corpului. Nu există poziții rigide sau mișcări învățate.

Artiștii marțiali ruși spun că este mai bine să răni toți adversarii și să ieși nevătămat din luptă decât să lovești unul și să mori singur. De aceea, loviturile, de exemplu, nu se livrează mai sus decât nivelul taliei: în acest fel, stabilitatea și echilibrul sunt menținute, iar timpul petrecut la lovitură este redus semnificativ.

Dar pe lângă tehnică, există și tactică. Cunoașterea tacticilor optime de luptă pentru diverse situații este una dintre condițiile succesului. Mai jos este o clasificare a principalelor puncte tactice:

1. Unu la unu.

2. Unu contra doi.

3. Unul într-un cerc:

- nivel superior;

- nivel inferior.

4. „Perete la perete”.

5. Mulțime (fiecare om pentru sine).

Desigur, fiecăruia dintre aceste puncte tactice ar putea fi dedicată câte o carte separată, iar acest lucru nu ar fi suficient, așa că în acest caz luăm în considerare doar opțiunea unu-la-unu.

După cum am menționat mai devreme, nu există mișcări memorate în stil rusesc; toate sunt generate de reflexe și sunt spontane și naturale. Dar există o serie de principii care ar trebui urmate:

1. Corpul tău este o armă în sine. Amintește-ți asta și învață să-l folosești.

2. Lovitura poate fi dată din orice poziție.

3. Direcția și forța loviturii trebuie schimbate, dar mișcarea nu trebuie întreruptă niciodată. Trebuie să procedeze conform „principiului valului”: astfel, un val de mare își poate schimba mișcarea și puterea, dar este imposibil să-l oprească. „Principiul undei” este prezentat în Fig. 51 și 52.



Puc. 51. „Principiul valului” (mișcare înainte) „Trei” lovitură

Luați în considerare o situație în care tu și adversarul tău stați în poziții stângaci. Atacul arată astfel: Începând o viraj cu șoldurile, loviți tibia adversarului cu degetul piciorului drept, apoi mișcați corpul puțin înainte, reducând distanța și loviți cu genunchiul aceluiași picior în partea superioară a coapsei adversarului ( punctul dureros este situat acolo). Continuați virajul și, întorcându-vă spatele inamicului, loviți cu piciorul interiorul genunchiului acestuia (Fig. 53).



Puc. 52. „Principiul undei” (mișcare laterală)

Orez. 53. Apăsați „trei”

Luați în considerare cele „trei” făcute manual. Prima lovitură, întorcând corpul, se aplică plexului solar (în acest punct al corpului există multe terminații nervoase). Apoi, îndoind brațul și aplecând corpul înainte, loviți stomacul sau gâtul adversarului cu cotul. În momentul în care este dată a doua lovitură, toată energia acumulată prin întoarcerea corpului va fi cheltuită. Prin urmare, începeți să vă întoarceți în cealaltă direcție și să dați o a treia lovitură în gâtul sau capul inamicului cu dosul mâinii (pumnul) sau cu marginea palmei, extinzând brusc articulația cotului (Fig. 54).

Puc. 54. Lovitură triplă cu Monkey Step cu lovitură

Această lovitură confirmă perfect principiul „poți lovi din orice poziție”. Faptul este că această tehnică respinge opinia majorității conform căreia loviturile eficiente sunt făcute numai din poziții.

Atacul arată astfel: De fapt, în prima fază a grevei te ghemuiești cu mâinile pe genunchi - o postură obișnuită pentru o maimuță.

Dintr-o poziție ghemuit ușoară, începeți să vă întoarceți pelvisul, coborând brațele (acest lucru este necesar pentru a crea sprijin). Apăsați-vă mâinile în pământ, aruncați-vă piciorul în lateral. Lovitura este de obicei dată la glezna, tibia sau genunchiul adversarului.

Blocuri

Blocurile sunt una dintre tehnicile de apărare. Dar înainte de a vorbi despre blocuri, ar trebui să înțelegem ce este protecția. Binecunoscuta definiție a apărării o caracterizează ca răspuns la un atac, constând într-o serie de acțiuni care neutralizează atacul inamicului. Aceste acțiuni sunt împărțite în pregătirea apărării și desfășurarea efectivă a apărării în sine.

Pregătirea pentru executarea unui bloc include, în primul rând, recunoașterea momentului atacului. Urmăriți îndeaproape adversarul vizat: semne cum ar fi genele fluturate, nările deschise și pupilele dilatate vă vor avertiza despre un atac iminent.

Deci, ajungem la implementarea protecției. În acest caz, oferim un bloc ca protecție. În cea mai mare parte, blocurile efectuate cu mâinile sunt o apărare cu antebrațul, care este plasat perpendicular pe membrul atacant (brațul, piciorul) adversarului.

Există două tipuri de blocuri: power și soft. Adesea, blocurile moi sunt mult mai profitabile, deoarece vă permit să utilizați energia loviturii unui inamic pentru propriul atac (aikido este construit pe acest principiu), dar sunt mult mai dificil de executat.

Blocuri de putere

Scopul blocului de putere nu este doar de a opri lovitura adversarului, ci și de a-i muta brațul în lateral, astfel încât mușchii brațului tău de blocare ar trebui să fie foarte încordați. Cu toate acestea, atunci când utilizați blocuri de putere, trebuie luați în considerare doi factori importanți. În primul rând, aceasta este greutatea inamicului. Dacă inamicul vă este semnificativ superior în acest sens (de o dată și jumătate sau de două ori), atunci ar trebui să luați poziții mai largi și mai joase. În al doilea rând, trebuie să te faci mai bine, așa cum se spune.

La începutul antrenamentului, plasarea blocurilor de putere provoacă durere,

care, fără îndoială, poate afecta rezultatul luptei.

Bloc superior. Acest bloc se realizează atât în rafturi pentru stângaci, cât și pentru dreptaci. Antebrațul de blocare se mișcă liber în partea superioară a corpului, acoperind stomacul, pieptul și capul. În orice poziție, mâna de blocare este întotdeauna în fața mâinii de atac. Mâna a doua este situată în zona șoldurilor și este pregătită pentru un contraatac instantaneu. Blocul superior se realizează la nivelul frunții; în momentul blocării brațul trebuie să se îndoaie la cot pentru a putea absorbi șocul. Unghiul optim de îndoire este de 90°. Când blocați, expirați. Acest lucru va crește semnificativ viteza de plasare a blocurilor.

Următoarea versiune a blocului superior se bazează pe un element de rotație. După blocare, începeți să vă rotiți antebrațul spre exterior, acest lucru va permite brațului adversarului să se îndepărteze, iar corpul acestuia va deveni deschis.

Este de remarcat faptul că loviturile joase (la pelvis, inghinal, picioare) sunt livrate în principal cu picioarele, deci sunt folosite și pentru a crea blocuri.

De asemenea, blocul superior poate fi executat cu ambele mâini. Strângeți pumnii și ridicați brusc ambele brațe încrucișate la antebrațe. Cu un astfel de blocaj, mâna adversarului prinsă în „crucea” blocului poate fi apucată și ținută ca o contramăsură.

Bloc de jos. Când se execută blocuri inferioare, mâna de blocare ia poziția descrisă mai sus, adică poziția nu se schimbă. Mâna este încă în zona pieptului și se mișcă liber în jumătatea superioară a corpului.

Pentru loviturile laterale în zona taliei-genunchi, mâna ta de blocare ar trebui să facă o mișcare de rotație (mâna stângă în sensul acelor de ceasornic, mâna dreaptă în sens invers acelor de ceasornic) pentru a se deplasa în jos. Suprafața de lucru a blocului este marginea inferioară a antebrațului. Cu astfel de blocaje, apucarea piciorului adversarului este adesea folosită ca contraatac. Pentru lovituri directe în zona taliei-genunchi, utilizați aceleași blocuri, dar cu o rotație suplimentară pentru a muta piciorul adversarului în lateral.

Când loviți cu piciorul în zona inghinală, se folosesc blocuri cu mâini și picioare.

Pumni: strângeți mâinile în pumni, încrucișați-vă brațele cu părțile exterioare ale antebrațelor, ghemuiți-vă când loviți și coborâți rapid brațele în jos, mișcându-vă de-a lungul axei corpului. Lovitura se execută astfel: întoarce-te pe piciorul drept, ridicând stânga. În timp ce loviți, loviți tibia adversarului cu călcâiul.

Pantele

Panta este o abatere a corpului cu câteva grade față de axa verticală care trece prin corp (Fig. 55).

Puc. 55. Pantă

Panta este unul dintre numeroasele tipuri de protecție. Este folosit cel mai adesea în cazurile în care lovitura inamicului nu poate fi oprită sau blocată; De asemenea, este utilizat în combinație cu alte tehnici.

Pantele sunt realizate în moduri diferite în funcție de direcția și amplitudinea lor. Aceasta ar putea fi pur și simplu o înclinare a corpului sau poate o rotație puternică a șoldurilor.

Panta are câteva avantaje indubitabile care o deosebesc de masa generală a tehnicilor defensive. În primul rând, costurile energetice pentru realizarea unei pante nu pot fi comparate cu costurile blocării. În al doilea rând, când se folosește un bloc ca apărare, o pauză mică, aparent nesemnificativă, este inevitabil între apărare și atac. Dar credeți-mă, nu există fleacuri minore în luptă și se poate întâmpla ca o astfel de pauză să decidă rezultatul luptei. Utilizarea unei pante va evita această întârziere. În al treilea rând, cu ajutorul unei pante poți crea o reducere imaginară a distanței dintre tine și inamic și îl poți induce în eroare.

Pumni

Aceste lovituri reprezintă o parte semnificativă a oricărei arte marțiale. Pentru a efectua o lovitură eficientă, trebuie să știți cum să o faceți corect, altfel nu numai că nu veți provoca daune adversarului dvs., ci și dumneavoastră vă veți răni. Să ne uităm la grevele de bază; pe baza lor, toate celelalte sunt formate și executate.

Lovi cu pumnul

Deși puteți lovi cu diferite părți ale pumnului, acum merită să luați în considerare cel mai simplu pumn drept. În acest caz, partea de lovire este o platformă formată din falange și degetele degetelor arătător și mijlociu.

„Dacă vrei să înveți să lupți, învață să strângi pumnul.”

Înțelepciunea chineză

Strângerea pumnului începe de la vârful degetelor. Îndoiți-le la a doua articulație, astfel încât plăcuțele să fie apăsate strâns pe prima falange. După aceasta, continuă să faci un pumn până când unghiile se sprijină pe palmă. Puneți degetul mare pe a doua falangă a degetelor arătător și mijlociu și apăsați strâns (Fig. 56). Pumnul trebuie să fie un singur sistem, ale cărui părți individuale interacționează perfect între ele. Amintiți-vă că, cu o lovitură bună, strângerea necorespunzătoare a pumnului duce la ruperea degetelor.

La lovire, pumnul, încheietura mâinii și antebrațul trebuie să fie pe aceeași linie dreaptă, reprezentând un singur vector al loviturii, în caz contrar se poate produce o rănire.

Pentru o mai bună înțelegere, merită adăugat că, cu o lovitură directă, puteți contura clar ținta atacului. Esența acestui obiectiv este că ar trebui să vedeți punctul pe care îl loviți în spațiul dintre articulațiile degetelor arătător și mijlociu.



Puc. 56. Strângerea corectă a pumnului

Nu uita că toată puterea loviturii este în mișcarea corpului; doar cu ajutorul mișcărilor brațelor vei obține puțin. Lovitura trebuie să fie dată cu o rotație simultană în șolduri, astfel vei pune nu doar forța musculară a brațului tău în lovitura directă, ci o vei putea influența și cu toată greutatea corpului tău. Condiții cheie care necesită o atenție specială:

- când dai direct cu pumnul, încearcă să iei o poziţie cu coatele în jos;

- o parte a brațului de la cot până la pumn inclusiv trebuie să fie dreaptă, această poziție va ajuta la evitarea rănilor;

- când pumnul tău intră în contact cu suprafața corpului adversarului, încearcă să rotiți mâna cu 30-40°, aceasta va oferi loviturii o mușcătură și va oferi un efect puternic dureros.

Tehnica de efectuare a unei astfel de lovituri este relativ simplă. Lovitura se livreaza cu mana corespunzatoare piciorului de sustinere. Practic nu există mișcări ale corpului, cu excepția întoarcerii corpului. Lovitura este folosită pentru atac, în cazuri rare - pentru apărare (lovitură de oprire).

Lovitură cu cârlig

În box, o astfel de lovitură se numește uppercut. Se folosește în luptă la scurtă distanță.

Tehnica de execuție: adună-ți corpul într-o minge, concentrându-și toată puterea în centru. Acum începeți să vă aruncați mâna cu pumnul strâns în sus într-un arc, în timp ce întoarceți mâna cu partea din spate în sus. Rotirea șoldurilor va da puterea pumnului.

Avantajele indubitabile ale lovirii cu cârlig sunt puterea sa, ușurința în execuție și absența nevoii de mișcare.

Lovitura este dată la maxilarul inferior sau de jos spre nas.

Când este executată cu succes, o lovitură cu cârlig face adesea ca adversarul să își piardă cunoștința.

Lovituri cu două mâini

Astfel de lovituri sunt foarte eficiente și greu de blocat, dar executarea lor corectă necesită dexteritate și îndemânare considerabile. Se aplică simultan și cu forță egală, la distanțe scurte și medii. Următoarele sunt câteva exemple de acest tip de impact.

Lovitură directă cu doi pumni. Lovitura se executa cu doi pumni la nivelul superior si mijlociu. Să ne uităm la un exemplu de raft pe partea dreaptă. Aplecându-vă puțin pe spate, faceți o pasă ascuțită spre inamic și aruncați o lovitură directă cu mâna dreaptă în cavitatea abdominală și cu stânga în cap. După lovitură, reveniți imediat la poziția inițială. Mai mult, antebrațul mâinii drepte, începând mișcarea, se întoarce cu partea interioară în sus. De fapt, după ce te lovești, stai automat în cadrul de sus.

Lovitură dublă mână-suliță. Lovitura se execută cu două mâini drepte. Cele patru degete ale mâinii sunt apăsate strâns unul pe celălalt, formând o farfurie, iar degetul mare este îndoit și



apăsat pe palmă. Antebrațul, mâna și degetele se află pe aceeași linie dreaptă, formând o așa-numită suliță (Fig. 57).

Orez. 57. Mână-suliță

Lovitură dublă în urechi. Această lovitură se execută cu două palme. Cel mai adesea folosit ca uimire atunci când atacați din spate sau când atacați din față ca o completare a loviturilor.

Efectuarea unei lovituri de mână-suliță este similară cu tehnica de pumn drept cu doi pumni. Singura diferență este că cu mâna dreaptă loviți plexul solar, iar cu mâna stângă loviți gâtul inamicului.

Să luăm în considerare prima opțiune de lovitură. Avantajul incontestabil al acestei lovituri este ușurința sa de execuție, care nu necesită abilități speciale. Apropiați-vă de inamicul din spate și loviți urechile cu ambele palme pe ambele părți, drept urmare inamicul va fi uluit și nu va putea rezista.

A doua varianta. În ciuda simplității sale, această lovitură are un dezavantaj semnificativ: este foarte ușor de blocat.

Pe baza acestui lucru, într-un atac direct deschis, această lovitură este cel mai bine folosită ca o completare a loviturilor. De exemplu, loviți adversarul în zona inghinală sau în genunchi și apoi, reducând brusc distanța, loviți-l de ambele părți cu palmele deschise pe urechi.

Lovituri de cot

Cotul este una dintre cele mai dure suprafețe de impact asupra corpului uman. În practica luptei corp la corp, există mai multe tipuri de loviri de cot. Ele sunt clasificate în funcție de direcția lor.

Loviturile de cot sunt folosite pe distanțe scurte și sunt utilizate într-o mare varietate de situații.

Lovi de sus. Această lovitură este folosită ca lovitură de finisare. Dacă corpul adversarului tău este îndoit, adică spatele său ia o poziție orizontală la nivelul taliei tale, lovind coloana vertebrală sau gâtul adversarului cu cotul. Acest lucru va face ca adversarul să

cadă la pământ. În acest caz, antebrațul și mâna ar trebui să fie într-o linie dreaptă, iar mâna, la rândul ei, ar trebui să fie strânsă într-un pumn. Pentru a spori impactul loviturii, puteți sări puțin înainte de a o arunca.

Loviți înainte, în lateral. Această lovitură este bună pentru atac. Din poziție, aruncați-vă și loviți plexul solar al adversarului cu cotul. În acest caz, antebrațul este întors în jos cu partea interioară. Lovitura poate fi întărită prin sprijinirea pumnului mâinii atacatoare cu palma mâinii libere.

Biblioteca electronică de sport: wholesport.ru

Dă-te înapoi. Acest tip de lovitură este folosit atunci când apuci gâtul din spate. Strângeți mâna într-un pumn, întoarceți antebrațul cu partea interioară în sus și loviți înapoi cu cotul. Un leagăn scurt vă va permite să vă întăriți lovitura. De obicei, în astfel de cazuri, punctul de atac este coastele neprotejate ale inamicului.

Stârni. Aici vă puteți imagina două opțiuni pentru o astfel de lovitură. Primul este folosit pentru un contraatac după ce a ieșit dintr-o strângere de pe ceafă. Ieșind dintr-o astfel de strângere, stai într-o jumătate de ghemuit cu partea de inamic. Loviți cu cotul de jos până la bărbie în timp ce vă ridicați simultan.

A doua opțiune este folosită atunci când atacă. Amintiți-vă tehnica de a efectua o lovitură cu cârlig. Acțiunile sunt identice, dar lovitura la maxilarul inferior este dată nu cu un pumn (trece), ci cu cotul și antebrațul adiacente. Această lovitură este destul de puternică și are o durată scurtă de execuție.

Lovituri

În această secțiune ne vom uita la câteva tipuri de lovituri. Dar înainte de a începe să descriem situații specifice, să încercăm să clasificăm aceste atacuri. Clasificare:

1. Lovitură directă.

2. Impact lateral.

3. Lovitură de rotire.

4. Loviți de jos.

5. Lovitură în spate.

6. Lovitură de genunchi.

Trebuie remarcat faptul că toate loviturile, indiferent de direcția lor, sunt lansate dintr-o poziție cu mâna dreaptă.

Acum să vorbim despre tehnica generală de lovire. Este mult mai complex și foarte diferit de tehnici precum perforarea. De asemenea, merită să luați în considerare faptul că atunci când dați cu piciorul, poziția

corpului dvs. devine mai puțin stabilă, așa că să prezentăm câteva principii generale despre cum să loviți corect.

1. Asigurați-vă că atunci când piciorul atacator părăsește solul, piciorul de sprijin se sprijină pe suprafață.

2. Când loviți, îndoiți ușor piciorul de sprijin: dacă genunchiul este încordat, nu veți putea absorbi impactul loviturii, ceea ce poate duce la pierderea echilibrului.

3. La impact, nu înclinați corpul prea jos: dacă vă deplasați incorect centrul de greutate, vă veți pierde echilibrul.

4. Amintiți-vă că o lovitură la distanță scurtă este mai slabă, dar mai rapidă și mai invizibilă, iar o lovitură la distanță mare este puternică și ușor de detectat, este mai ușor de blocat.

5. După lovire, readuceți piciorul în poziția de pornire sau mișcați, împiedicând adversarul să apuce.

Lovitură directă

Această lovitură este considerată una dintre cele mai simple și mai eficiente. Cu toate acestea, este foarte dificil să blocați sau să vă mutați deoparte.

Tehnica de execuție: transferați greutatea corpului pe piciorul stâng, plasați mâinile cu pumnii strânși în fața dvs. la nivelul pieptului paralel cu corp. Îndoaie piciorul drept de atac și ridică-l astfel încât genunchiul aproape să atingă pieptul. Acum îndreptați-vă brusc piciorul drept, lovind stomacul adversarului. Trageți degetul spre tine, astfel încât călcâiul să servească drept suprafață de lovire. Piciorul trebuie încordat doar în momentul contactului cu suprafața atacată, astfel viteza lovirii crește semnificativ. După lovitură, reveniți imediat la poziția inițială.



Impact lateral

Această lovitură este destul de eficientă și nu foarte greu de executat, dar este ușor de detectat și blocat.

Tehnica de execuție: transferați greutatea corpului pe piciorul stâng, țineți mâinile în fața pieptului, așa cum este descris mai sus. Aplecați-vă spre dreapta și ridicați piciorul stâng de atac, îndoit la genunchi, până la nivelul pieptului. Coapsa în această poziție trebuie să fie paralelă cu solul. Acum îndreptați-l brusc la genunchi și loviți capul sau corpul inamicului. Suprafața de lovire în acest caz este coloana piciorului sau a tibiei.

Lovitură de la roundhouse

Această lovitură atinge o putere enormă datorită energiei de întoarcere a corpului.

În ceea ce privește lovitura de rotire, ar trebui să acordați atenție unui punct foarte important: atunci când vă întoarceți corpul, în primul rând trebuie să vă întoarceți pentru a înfrunta inamicul, astfel încât să puteți vedea clar locul în care este lansată lovitura.

Tehnica de execuție: din poziție, faceți un pas cu piciorul stâng, transferând greutatea corpului asupra acestuia și începeți să vă întoarceți corpul în sensul acelor de ceasornic. În același timp, piciorul drept se ridică la nivelul taliei, îndoindu-se la genunchi, coapsa trebuie să fie paralelă cu solul. Lovitura are loc în momentul în care stai cu partea dreaptă în fața inamicului. Îndreptați-vă piciorul la genunchi și trimiteți o lovitură directă în capul sau corpul adversarului. Suprafața de lovire este călcâiul.

Lovitură de jos

Această lovitură este un început clasic al unei lupte cu mai mulți adversari. Mulți oameni îl numesc feminin. De fapt, poate fi considerat cel mai simplu și mai eficient.

Tehnica de execuție: transferați greutatea corpului pe piciorul stâng și cu dreapta, balansați scurt, loviți inghinul adversarului. Ca suprafață de lovire se folosește coloana piciorului sau tibiei. O astfel de lovitură va incapacita cu ușurință inamicul pentru o perioadă destul de lungă.

Un alt tip de astfel de lovitură este o lovitură la bărbia adversarului cu un deget de la picior.

Tehnica de execuție este aceeași ca în primul caz.

Dă-te înapoi

Această lovitură este de obicei folosită în cazul unei lupte cu mai mulți adversari, dintre care unul stă în spate.

Tehnica de execuție: transferați greutatea corpului pe piciorul stâng și ridicați ușor piciorul drept, îndoindu-vă genunchiul. Acum întoarceți-vă în același timp și, aplecându-vă pentru a menține echilibrul, loviți înapoi la capul, corpul, inghina sau genunchiul adversarului. Rolul suprafeței de lovire aici este jucat de călcâi.

Lovitură de genunchi

Merită să începeți cu cea mai simplă lovitură - un genunchi în zona inghinală a adversarului. Această lovitură se efectuează destul de simplu: după ce ați redus drastic distanța cu inamicul, loviți cu genunchiul piciorului drept în zona inghinală. După aceasta, faceți un pas înapoi, luând o poziție defensivă sau continuați o serie de lovituri, de exemplu cu coatele. Alte variante ale lovirii genunchiului se bazează pe blocarea trunchiului aproape de adversar. Prinde umerii adversarului cu ambele mâini și, sărind în sus, lovește cu genunchiul în stomac sau în piept.

Mătură

Nu fără motiv, agățarea este considerată culmea îndemânării. Într-un meci sportiv sau într-o situație de luptă stradală, o măturare bine executată este cea mai bună modalitate de a-ți doborî adversarul. Desigur, nu uita că, dacă adversarul tău stă întins la pământ, asta nu înseamnă că ai câștigat, pentru că el se poate ridica și continua lupta.

Pentru a calcula rapid momentul în care adversarul nu va putea rezista la tehnica folosită împotriva lui, este necesară antrenamentul constant în sparring. În timpul unui astfel de antrenament, tehnica de performanță este, de asemenea, perfecționată. Întreaga dificultate în efectuarea unei mături constă în riscul imens de a greși și de a provoca un contraatac.

Cele de mai sus se aplică pe deplin pentru dvs. Dacă te trezești doborât, nu intra în panică și alungă gândurile că ești mai slab, continuă să lupți: de exemplu, poți să-ți lovești adversarul în genunchi când se apropie de tine, încrezător în victoria lui.

Practic, măturarile sunt efectuate în timp ce adversarul atacă cu picioarele. Cazul clasic este o lovitură rotativă către adversar.

Măturarile sunt foarte eficiente și arată foarte impresionant din exterior, dar tehnica executării lor este incredibil de complexă. Deși nu este vorba doar de tehnologie.

Momentele în care poate fi folosită măturarea apar extrem de rar în luptă, prin urmare, pe lângă latura tehnică a tehnicii, perfecţionată până la cel mai mic detaliu, sunt necesare un instinct şi mai aprins şi capacitatea de a analiza instantaneu situaţia.

Mai jos sunt cerințele care trebuie respectate pentru executarea cu succes a cârligului.

1. Analizează cu atenție momentul în care adversarul este deschis la tăiere. Poate că acesta este doar un truc, urmat de un contraatac calculat.

2. Punctul de impact atunci când se efectuează o măturare ar trebui să fie situat cât mai jos posibil pe spatele sau în afara picioarelor adversarului.

3. Lovitura trebuie să fie ascuțită și puternică, astfel încât piciorul adversarului să poată părăsi pământul.

4. Când efectuați o măturare, utilizați forța combinată a piciorului și șoldului.

5. Efectuați o măturare numai dacă adversarul este într-o poziție instabilă.

6. Încercați să utilizați măturarea fie ca un finisher, fie ca prim atac.

Să luăm în considerare această situație. Când te lovește cu piciorul în corp sau în cap, adversarul începe să se rotească în sensul acelor de

ceasornic și să arunce piciorul de atac înainte. În acest moment, ar trebui să începeți să vă rotiți corpul în sens invers acelor de ceasornic în timp ce vă ghemuiți.

Piciorul adversarului trece peste capul tău, iar corpul tău continuă să se rotească în continuare prin inerție. Pe măsură ce continuați să vă rotiți, vă aruncați piciorul drept înainte și loviți piciorul de sprijin al adversarului.

Tibia sau coloana piciorului acționează ca suprafață de lovire. Drept urmare, privezi de sprijin un adversar deja instabil, iar el cade la pământ.

Suprafețele de impact ale mâinilor și picioarelor

Puteți lovi cu aproape toate părțile corpului. Dar într-o situație de luptă, este de dorit ca lovitura să aibă un efect puternic cu un efort minim. Mai jos este o descriere a celor mai bune suprafețe de impact asupra corpului uman. Cu toate acestea, merită avertizat că veți avea nevoie de un antrenament extins înainte de a putea folosi pe deplin suprafețele de lovire enumerate mai jos în luptă (Fig. 58). Mâinile:

genunchi

curse cu la 6-

la ostyash k şi din pat

în a doua falange a degetelor

perie de in

Puc. 58. Suprafețele de impact ale mâinilor și picioarelor

- partea din față a pumnului; - marginea palmei;
- degetele îndoite într-o „suliță”;
- degetele degetelor îndoite în a doua falange;
- mana relaxata (efect de gene);
- vârful cotului;
- baza cotului. Picioare:
- călcâi;
- ridicarea piciorului;
- coasta piciorului;
- genunchi.

Puncte vulnerabile ale corpului uman

Timp de multe secole, au existat opinii diferite despre viabilitatea umană. Unii oameni cred că o persoană este o creatură fragilă și este foarte ușor să-l schilodiști, alții susțin un punct de vedere opus.

Această secțiune vorbește despre câteva puncte vulnerabile ale corpului uman, așa că ar trebui să te gândești bine înainte de a da o lovitură gravă, dintre care multe au consecințe ireparabile.

Clasificare:

1. Punctele vulnerabile ale capului (Fig. 59).

Orez. 59. Punctele vulnerabile ale capului

2. Punctele vulnerabile ale corpului (Fig. 60).

subsuoară

coaste de la U la a 8-a

însorită

plex

genunchi

calicii

bifurcare

Orez. 60. Punctele vulnerabile ale corpului

3. Punctele vulnerabile ale picioarelor. Puncte vulnerabile ale capului

Cresta sprâncenelor. Aici se află grupuri de terminații nervoase și vase de sânge mici.

Când sunt lovite în creasta sprâncenelor, vasele se sparg, provocând hemoragie în ochi, ceea ce afectează vederea, iar impactul asupra terminațiilor nervoase garantează un efect puternic de durere.

Maxilarul inferior. Această zonă este situată într-un punct situat la marginea maxilarului inferior și a urechii. O lovitură dată în această locație sparge osul, lovind coloana cervicală, provocând ca adversarul să își piardă cunoștința. În box, acest punct este cunoscut sub numele de „zona knockout".

OS nazal. Acest punct este situat la joncțiunea cartilajului nazal și a craniului, între sprâncene.

O lovitură la nivelul osului nazal provoacă sângerări abundente, ceea ce îngreunează respirația, afectează și vederea și poate duce la șoc dureros.

Parte laterală a maxilarului. O lovitură în partea laterală a maxilarului rupe sau disloca osul, producând durere severă.

Urechi. Lovirea urechilor cu palmele duce la deteriorarea urechii externe și, ca urmare, la deteriorarea auzului. Există multe vase de sânge și nervi în zona din apropierea urechilor, așa că o astfel de lovitură provoacă sângerare și pierderea cunoștinței din cauza șocului dureros.

Punctele slabe ale corpului

Plexul solar. Acest punct este situat în centrul pieptului. Aici se află cea mai mare concentrație de nervi.

Multe organe vitale (inima, ficat, stomac) sunt situate în apropierea plexului solar.

Nu există coaste în această zonă, așa că este neprotejat și o lovitură asupra ei produce un efect dureros foarte puternic.

Șoc dureros, dificultăți de respirație, sângerare abdominală, întreruperi ale funcției cardiace, pierderea conștienței - aceasta nu este o listă completă a consecințelor unei astfel de lovituri.

Coaste. Prin structura lor, coastele sunt cele mai fragile oase la om. Prin urmare, fracturile coastelor 5-8 apar chiar și cu impacturi de forță moderată. Coaste rupte

provoacă șoc dureros, iar fragmentele lor pot afecta organele vitale.

Axile. Axilele conțin vase de sânge mari și nervi. Spre deosebire de multe alte zone ale corpului, acestea nu au protectie nici osoasa, nici musculara, asa ca senzatia unei lovituri la axile este asemanatoare cu un soc electric puternic. Ca urmare a unei astfel de lovituri, apare șocul dureros și pierderea funcționalității mâinii.

Bifurcare. Există multe vase mari și nervi în această zonă; organele genitale, care sunt ele însele foarte sensibile, sunt situate deasupra. O lovitură în perineu provoacă un șoc dureros și pericolul de rupere a vezicii urinare.

„O strategie bună reprezintă jumătate din succesul unei campanii.”

Napoleon Bonaparte

Coccis. O lovitură în această zonă poate afecta sistemul nervos central și poate provoca dureri severe sau chiar paralizie.

Rinichii sunt situati in imediata apropiere a peretelui posterior al cavitatii abdominale. Nu au protectie osoasa, deci sunt foarte vulnerabili.

Când rinichii sunt loviți, apar dureri severe, sunt posibile ruperea lor și hemoragia internă.

Punctele vulnerabile ale picioarelor

Genunchieră. Atacurile la rotula piciorului de sprijin sunt cele mai eficiente. O lovitură în această zonă provoacă dureri severe și imobilitatea articulației genunchiului.

Partea exterioară a genunchiului. O lovitură directă la genunchi duce la distrugerea articulației din cauza deviației sale nenaturale în cealaltă direcție și provoacă dureri severe și imobilitate a genunchiului.

Partea interioară a genunchiului. O lovitură în această zonă lezează ligamentele și tendoanele din jurul rotulei, provocând dureri severe și imobilitatea articulației genunchiului.

Tactici și strategie de luptă

Oricât de bine s-au perfecționat abilitățile și abilitățile tale în domeniul luptei corp la corp, într-o situație în care ești amenințat, trebuie să încerci să te comporți într-un anumit fel. Există multe opțiuni de comportament, acestea depind de condiții specifice (de exemplu, nu ar trebui să vă arătați în același mod atunci când rezolvați relațiile cu o companie beată într-o zonă necunoscută). Următoarele sunt principii generale, după care puteți evita o serie de probleme:

Nu vă agățați de o singură lovitură sau tehnică, lupta necesită varietate și improvizație, atunci va fi mult mai dificil pentru inamicul să vă prezică acțiunile și să construiască cu competență un contraatac.

1. Nu dezvălui niciodată slăbiciunile tale adversarului tău.

2. Înainte de o luptă, nu te confuzi și nu intra în panică, încearcă să te calmezi și să gândești sobru. Ține minte: inamicul este nervos dacă ești încrezător.

3. Încearcă să stai lateral față de inamic, astfel vei reduce aria suprafeței corpului tău disponibilă pentru lovituri.

4. Atacul și apărarea trebuie să fie combinate între ele. Ține minte: nu poți câștiga lupta doar apărându-te.

5. Trebuie să vă amintiți punctele vulnerabile ale corpului, după un atac, luați imediat o poziție defensivă.

6. Una dintre cele mai importante componente ale luptei este menținerea echilibrului. Controlează-ți toate mișcările, nu le duce la extreme. Schimbați direcția și forța loviturii, manevrați constant, fără a oferi inamicului un motiv pentru un contraatac reușit.

7. Încercați să nu ridicați brațele sus. Prin ridicarea lor, veți deschide multe zone convenabile pentru atac. Amintiți-vă: umerii înălțați protejează maxilarul, coatele și antebrațele acoperă pieptul și stomacul. Nu vă expuneți axilele sub nicio circumstanță; acestea trebuie protejate în orice moment.

8. Chiar și atunci când efectuați lovituri directe, încercați să nu vă îndreptați complet brațul. Lăsați-l ușor îndoit pentru a menține mobilitatea și manevrabilitatea.

9. Când dai cu piciorul, încearcă să nu-l ridici sus. Este necesar să folosiți astfel de avantaje ale loviturilor, cum ar fi capacitatea de a le livra în mod neașteptat pentru inamic și puterea lor semnificativă. Nu trebuie să ridicați piciorul prea mult înainte, devenind astfel mai vulnerabil în fața adversarului și pierzându-vă echilibrul.

10. Toate mișcările din timpul bătăliei trebuie să fie rapide și clare. Când faceți un pas înapoi, încercați să vă comprimați corpul, reducând astfel volumul corpului și, în consecință, inerția.

11. Loviți rapid și cu forță. După ce ați dat o lovitură sau o serie de lovituri, reveniți imediat la o poziție defensivă și analizați starea inamicului.

Specificul unei lupte de stradă

Nu este un secret pentru nimeni că străzile marilor orașe după căderea nopții devin un teritoriu periculos - un loc în care nu există loc pentru sentimentalism și principii. În ciuda tuturor eforturilor servitorilor legii, situația de pe străzi a devenit recent din ce în ce mai tensionată. Motivul pentru aceasta este activitatea activă a anumitor elemente criminale.

În zilele noastre, luptele de stradă sunt destul de frecvente. Mai mult, spre deosebire de cele mai cunoscute arte marțiale, lupta de stradă nu este constrânsă de nicio regulă și, prin urmare, adversarii au posibilitatea nu numai să folosească armele în orice moment, ci și să atace victima, bazându-se pe superioritatea lor numerică.

Având în vedere acest lucru, atunci când se confruntă cu un inamic înarmat, puternic din punct de vedere fizic, nu este deloc necesar să se renunțe la avantajele pe care un astfel de improvizat înseamnă o piatră, un fragment de sticlă, un fragment de țeavă de întărire sau o simplă frânghie. poate oferi, deși există situații în care nu este posibilă utilizarea obiectelor adaptate pentru arme, reușește și trebuie să reziste, bazându-se doar pe inventivitatea și dexteritatea lui naturală.

Psihologia și tactica unui agresor stradal

Una dintre cele mai neplăcute trăsături de caracter ale unui infractor profesionist este obrăznicia. Mai mult, cu cât poziția infractorului este mai scăzută, cu atât este mai obscen și lipsit de principii, iar acest lucru nu poate decât să îi afecteze comportamentul.

Cele mai multe dintre tehnicile folosite de huligani în timpul luptelor de stradă implică simularea și sunt însoțite de distrageri, cum ar fi cuvinte insultătoare și strigăte înăbușite. Când intri în conflict, trebuie să acționezi într-un mod similar.

Scrupulozitatea excesivă, care nu vă permite să înjunghiați în spate sau să vă împiedicați, este un lux inaccesibil pentru o persoană obișnuită care se află într-o situație neplăcută. Obiceiurile de domn, precum și onestitatea excesivă a unei potențiale victime, îi vor permite criminalului să-și atingă rapid scopul.

Spre deosebire de faimoșii tâlhari glorificați de Stevenson și Schiller și înconjurați de romantism, criminalii moderni nu se deranjează să respecte așa-zisul cod al onoarei.

Una dintre principalele reguli de autoapărare pe stradă este: „Loviți întotdeauna primul și fă-o cât mai neașteptat posibil”. După ce a uimit inamicul cu o frază sau o acțiune ciudată, trebuie să-l invalidați cât mai repede posibil și să părăsiți imediat câmpul de luptă.

Un criminal care atacă va încerca, de asemenea, cel mai probabil să distragă atenția de la acțiunile sale, în primul rând, cu mișcări înșelătoare ale mâinii sau cu zgomotul provocat de o piatră aruncată. Un moment de confuzie va fi suficient pentru a provoca o rană periculoasă, mai ales dacă atacatorul are la dispoziție arme de perforare sau tăiere.

Puteți să dezvățați cum să răspundeți la stimuli sonori și vizuali irelevanți efectuând în mod regulat un exercițiu care poate îmbunătăți semnificativ coordonarea și poate întări sistemul nervos. Pentru a o finaliza veți avea nevoie de ajutorul a două persoane.

Trebuie să închideți ochii cu o bandă groasă de țesătură neagră și să le cereți asistenților să se deplaseze pe orice traiectorie, cu orice viteză, dar să nu se apropie de mai mult de 30-40 cm. În mână, unul dintre parteneri ar trebui să țină o mână. foaie de folie rulată într-un tub, iar celălalt ar trebui să țină un clopot.

Concentrându-te pe zgomotul făcut de folie și de clopoțel, încearcă să-l prinzi pe asistentul care ține în mână foaia îndoită. În acest caz, proprietarul soneriei trebuie să distragă atenția cu un sunet puternic pentru a-l împiedica să facă acest lucru.

Indiferent cât de amenințător ar părea un bătăuș, el este doar om. Are vulnerabilități. El poate fi făcut să-și piardă cumpătul. Furia te privează de capacitatea de a gândi sobru și, prin urmare, de a-ți planifica acțiunile și de a le prezice pe cele ale altora. Un criminal lipsit de stăpânire de sine poate deveni o țintă ușoară, dar nu ar trebui să fii precaut, deoarece este posibil să se întâmple contrariul și, ca un șobolan încolțit, nu va ezita să se grăbească la sursa iritației.

Atacurile nocturne, contrar opiniei publice, sunt destul de rare. O persoană care locuiește în oraș și are obiceiul de a se întoarce acasă după întuneric are șanse mari să evite un atac al huliganilor. Pentru a face acest lucru, trebuie doar să evite orice contact cu tineri și prostituate agresivi.

Unii tineri suferă de ceea ce se numește dependență de adrenalină. În căutarea senzațiilor tari, sunt gata să meargă oriunde, de exemplu, la

un bar care are o reputație proastă, sau să se plimbe noaptea prin mahalale, riscând să ajungă într-o situație periculoasă.

Pericolul îi așteaptă pe orășeni chiar și în lumina zilei. O încercare de a separa huliganii sau de a prinde un hoț de mână duce adesea la tragedie. Un atac în scopul jafului poate avea loc în orice moment. Chiar și oamenii care încearcă mereu să fie vizibili și să evite cu atenție aleile întunecate nu sunt imuni de aceasta. Până la urmă, din punctul de vedere al criminalului, o victimă bogată, prin care să-și poată îmbunătăți situația financiară, nu va vizita mahalalele, care sunt și patrulate de poliție.

O persoană care poartă cârpe, are un aspect respingător și un obicei de a înjură este puțin probabil să aibă un trecut întunecat și un dosar penal solid.

Infractorul de foarte multe ori nu poate fi identificat prin niciun semn extern. Poate avea un aspect obișnuit și maniere destul de plăcute.

Este posibil să fie mai mult de un tâlhar care își caută „prada”. Dacă există mai mulți atacatori, aceștia se pot despărți: unul va distrage atenția victimei de la ceea ce se întâmplă în jur, iar restul, cronometrand momentul, va comite un atac.

Persoana care ar trebui să fie cea mai precaută este cineva care este îmbrăcat elegant, politicos și politicos. În primul rând, poate pune potențialei victime o întrebare nevinovată: de exemplu, întrebând cât este ceasul și apoi, profitând de moment, să comită un act de violență: lovindu-l cu capul în stomac, răsucindu-i brațul, lovindu-l. jos, sau înjunghiându-l cu un cuțit.

Elementele criminale moderne au multe moduri de a dezavantaja un locuitor al orașului. Pentru a evita să devină o victimă a infractorilor, mai ales pe întuneric, un cetățean pașnic este sfătuit să evite locurile care pot oferi adăpost unui agresor, inclusiv colțuri ale clădirilor, intrări neluminate, lifturi ale clădirilor rezidențiale, pasaje subterane pustii, chioșcuri izolate. și alei întunecate.

Ar trebui să fii deosebit de precaut de persoanele suspicioase care încearcă să te abordeze sub un pretext, chiar și cel mai nevinovat, cum ar fi să ceară să împrumute o țigară.

Pentru a evita necazurile, nu trebuie să vă apropiați niciodată de oameni sau câini care se luptă. Aceasta nu poate fi decât o manevră de distragere a atenției, al cărei scop este să te atragă mai aproape.

Nu este mai puțin periculos să te apropii de mulțimea de curioși care l-au înconjurat pe bărbatul care gemea întins pe pământ.

Mulți cetățeni consideră că este de datoria lor să intervină într-un conflict între soți sau conviețuitori, uitând de zicala testată în timp „Propriii tăi câini se luptă, nu interfera cu ai altcuiva”. Când încercați să despărțiți luptele, există riscul de a le doborî nemulțumirea asupra dvs.

În plus, scena unui scandal familial poate fi pusă în scenă special pentru a distrage atenția victimei de la ceea ce se întâmplă în jurul său.

O femeie sau un copil în lenjerie ruptă, care iese pe o poartă întunecată sau pe o intrare slab iluminată și se aruncă la gâtul cuiva, merită cu atât mai multă neîncredere.

Cererea de ajutor poate fi sinceră sau poate fi doar o scuză pentru a aborda și ataca sau atrage într-un loc retras.

Dacă vă aflați într-o astfel de situație, singura decizie corectă este să suni la poliție și cu cât mai devreme, cu atât mai bine.

Orice eroism și îngâmfare neîntemeiată pe străzile orașului sunt pedepsite rapid și fără milă.

Lovi și fugi sunt cele mai bune metode de autoapărare

Nici măcar maeștrii de arte marțiale nu sunt întotdeauna capabili să facă față huliganilor obișnuiți de stradă. Te poți găsi într-o situație periculoasă oricând și oriunde. Unul dintre cele mai tipice cazuri: o stradă întunecată și pustie și o companie de tineri bărbătești care atacă un trecător singuratic nu pentru un scop anume, ci din interes.

Nu este deloc greu de ghicit starea de spirit a unor astfel de agresori. Mișcările dezinhibate, rânjetele și vorbirea obscenă, pline de expresii indecente, le trădează instantaneu intențiile. În cel mai bun caz, victima lor va scăpa cu o ușoară frică și unele vânătăi, dar în cel mai rău caz, cu traume psihice grave și daune fizice grave.

Tinerii care au inteligență scăzută și, ca urmare, sunt ușor de sugerat, sub influența informațiilor agresive conținute în lungmetrajele moderne, ies adesea în stradă pentru a experimenta noi senzații. Dar chiar și atunci când comunici cu ei, este necesar să ne amintim că sunt încă oameni și, prin urmare, pot simți durere și adesea suferă de iluzii.

După ce ați intrat într-un conflict cu un bătăuș, nu ar trebui să vă panicați, deoarece acest lucru nu va aduce niciun beneficiu. Este mai bine să încerci să-ți evaluezi în mod obiectiv punctele forte și ale inamicului și abia apoi să iei măsuri. Trebuie să vă amintiți întotdeauna că diplomația este o mare artă și, prin urmare, violența poate fi evitată pur și simplu depășind un potențial inamic.

Când încercați să evitați o coliziune cu un infractor adult, puteți folosi diverse trucuri, dar încercarea de a-l speria este recomandată numai dacă nu există altă cale de ieșire și aveți încredere că rolul va fi jucat în mod fiabil.

Dacă nu poți evita o luptă în ciuda tuturor eforturilor tale, ar trebui să încerci să te comporți cu reținere și să nu dai dovadă de cruzime excesivă, deoarece acest lucru poate atrage atenția nedorită din partea autorităților de aplicare a legii. Din păcate, particularitățile mașinii judiciare sunt de așa natură încât va fi cu siguranță de partea

învinsului, pedepsindu-l pe câștigător, indiferent dacă are dreptate sau greșit.

Cel mai bun lucru de făcut într-o astfel de situație este să părăsești scena cât mai repede posibil. Evadarea imediată este cu atât mai preferabilă cu cât este singura modalitate de a rămâne în siguranță. Cât despre reputație, în acest moment, de regulă, nu există observatori din afară, dar toată lumea vrea să trăiască.

Dacă oportunitatea de a scăpa nu s-a prezentat, huligani neprietenos te-au înconjurat din toate părțile și mai rămân doar câteva secunde până la momentul primei lovituri, trebuie să renunți la toate îndoielile și să iei inițiativa.

Oricât de bine au fost perfectionate aptitudinile și abilitățile din domeniul luptei corp la corp, într-o situație în care sunt amenințate, trebuie să încerci să te comporți într-un anumit fel.

Mai jos sunt câteva recomandări pe care le puteți urma pentru a evita multe probleme atunci când vă întâlniți cu criminali:

- în primul rând, când vezi un inamic superior ca putere sau număr, nu ar trebui să te rătăcești și să nu intri în panică. Trebuie să încercați să vă calmați și să vă amintiți că adversarul, atunci când vede calmul victimei, cel mai probabil va începe să devină nervos, ceea ce îi va oferi apărătorului șanse suplimentare pentru rezolvarea cu succes a problemei;

- în al doilea rând, dacă o luptă este inevitabilă, este mai bine să stai lateral față de inamic. Acest lucru va reduce zona suprafeței corpului disponibilă pentru impact;

- in al treilea rand, daca lovitura se face cu piciorul, nu este nevoie sa-l ridici sus. Cu ajutorul picioarelor tale poți lovi inamicul pe neașteptate. Nu trebuie să ridicați piciorul prea mult înainte, pentru a nu vă pierde echilibrul și a deveni vulnerabil în fața inamicului.

În timpul unei lupte de stradă, nu trebuie să ridici mâinile sus. În caz contrar, se deschid multe zone care sunt convenabile pentru atac. Amintiți-vă: umerii ridicați protejează maxilarul, coatele și antebrațele acoperă pieptul și abdomenul. Axilele nu trebuie deschise sub nicio formă; acestea trebuie protejate în orice moment.

Când te confrunți cu mai mulți adversari, cel mai important este să îi încurci și să le refuzi avantajele pe care le oferă superioritatea numerică. Începeți prin a le uimi.

cu o declarație neașteptată, de exemplu: „Hei, prieteni, unde iese Zhmyr? Am nevoie urgentă de el...” În timp ce ei încearcă să înțeleagă ce vor de la ei și cine, de fapt, se află în fața lor, trebuie să încerce să invalideze cât mai mulți huligani cu câteva lovituri.

Înainte de a intra în luptă, trebuie să înțelegi clar cu cine ai de-a face. O atenție deosebită ar trebui acordată liderului, care probabil diferă de complicii săi în formă și maniere. Cel mai bine este să

începeți cu el, deoarece eliminarea figurii celei mai importante poate provoca frică în alți criminali și îi poate face să se gândească la asigurarea propriei siguranțe.

După ce ai ales momentul pentru a ataca și te-ai hotărât în cele din urmă asupra tacticii, trebuie să iei cea mai avantajoasă poziție pentru atac. Să vă reamintim din nou: comportamentul de domn în acest caz este nepotrivit. Într-o luptă de stradă, cel mai important este să profiti de avantaj, ceea ce înseamnă să fii primul care atacă.

Tehnicile excelente care pot distrage atenția și dezorienta un adversar includ mișcări neregulate ale corpului, vorbire rapidă și lipsită de sens și strigăte puternice. Combinate cu lovituri precise și mișcări rapide și continue, pot aduce succes chiar și în situația cea mai fără speranță.

Zona de impact este nelimitată. Totul depinde de înălțimea adversarilor. Cel mai bine este să loviți punctele de presiune, gâtul, ochii, urechile, articulațiile și plexul solar. Scopul principal al unui astfel de atac este să-l uimească, să-l forțeze să se retragă și, atunci când se întâmplă acest lucru, să părăsească rapid vederea huliganilor. În același timp, în niciun caz nu trebuie să le dai ocazia să te apuce, mai ales dacă atacatorii sunt oameni înalți și puternici fizic. Ei pot pur și simplu să doboare victima la pământ și să-l lovească cu piciorul.

Dacă ești suficient de norocos să scapi din mâinile criminalilor, nu este nevoie să pierzi timpul - trebuie să scapi. Este greu să te desprinzi de urmăritorii tăi, care cunosc bine străzile orașului și probabil că sunt nemulțumiți de rezistența activă. Prin urmare, în timp ce alergați, ar trebui să încercați să vă înarmați cu un băț, o piatră, o sticlă, o frânghie sau o bucată de sticlă.

O luptă de stradă este în mod inerent violentă. Loviturile pot fi lansate oriunde, în orice mod, cu orice armă, în orice moment și cu orice forță. Mișcările ar trebui să fie cât mai scurte și ușoare posibil, deoarece cele grele și lungi necesită multă forță și timp, ceea ce oferă inamicului posibilitatea de a contraataca.

Trebuie amintit că lucrul care se decide să fie folosit ca armă de casă nu trebuie să fie prea voluminos și greu, altfel va fi dificil și incomod de transportat, viteza de mișcare va scădea cu siguranță, iar puterea se va epuiza. Adică, nu este recomandat să folosiți bucăți mari de armătură, capace pentru cămine și scânduri de gard. Poate că vor provoca ceva pagube huliganilor, dar numai dacă au puterea să le folosească după ce victima este prinsă.

Obținerea unei arme de orice fel în timpul unei situații de luptă sau de zbor este necesară din mai multe motive. O bâtă sau o cărămidă în mâinile unei potențiale victime poate răci ardoarea celor mai persistenti urmăritori și îi poate încuraja să caute o pradă mai manevrabilă. În acest caz, trebuie să fii absolut sigur că, dacă este necesar, vor exista forțe pentru a lovi. Cea mai mică umbră de indecizie va duce la faptul că criminalii experimentați vor simți cu siguranță acest lucru și vor ataca imediat.

Dacă, în timp ce fugi, nu îți apare nimic sub braț sau picior care ar putea fi folosit ca armă, poți folosi un truc. De exemplu, aplecați-vă, prefaceți-vă că un obiect este luat de pe pământ, întoarceți-vă repede și strigă mai multe cuvinte de amenințare urmăritorilor tăi cu o voce răgușită.

Urletul sfâșietor al lupului, cuplat cu un rânjet rău și degete strâmbe de pradă, vor face o impresie și mai mare. Cu siguranță îi va face pe huligani să creadă că acesta este un nebun cu care e mai bine să nu te încurci.

Apropo, intrigile multor filme moderne sunt țesute în jurul poveștilor înfiorătoare despre vampiri și vârcolaci. Oamenii care au văzut destui dintre ei, trecând în întuneric și văzând un străin comportându-se ciudat în fața lor, vor fi cu siguranță surprinși și vor bănui că ceva nu este în regulă.

Apropo, aceeași metodă poate fi folosită fără a aștepta contactul direct cu atacatorii. Mergând acasă de-a lungul unei străzi întunecate și văzând oameni suspecti apropiindu-te, te poți apleca puțin la pământ și urli. Dacă un astfel de comportament inadecvat nu produce efectul așteptat asupra huliganilor, se recomandă să urmați schema de autoapărare de mai sus - să fugiți.

Cel mai bine este să fugi spre străzile aglomerate iluminate de panouri cu neon. De asemenea, puteți sparge într-o clădire în care se ține o discotecă sau puteți sparge o fereastră într-un magazin păzit. Un agent de pază înarmat va veni cu siguranță în fugă când se va ridica zgomotul, iar alarma care se va declanșa va atrage atenția nu numai a oamenilor legii, ci și a oamenilor care locuiesc în cartier.

În timp ce scapi, nu ar trebui să încerci să te ascunzi într-un colț întunecat al curții, pe un șantier sau la intrare. Infractorii vor observa probabil unde a fugit victima și o vor găsi fără prea multe dificultăți. Dar ea nu va avea unde să fugă.

De asemenea, merită să rețineți că țipetele urmăritorilor pot atrage atenția unor huligani similari din apropiere. Dacă este negativ, infractorii vor începe să rezolve lucrurile între ei; dacă este pozitiv, numărul urmăritorilor va crește brusc și doar o singură forță puternică înainte va ajuta aici.

Se poate întâmpla ca drumul de evadare să fie blocat de huligani care s-au despărțit de grupul principal. În acest caz, în niciun caz nu trebuie să frânați. Trebuie să alergi înainte și să spargi, împingând adversarii cu coatele și umerii. Tehnicile viclene și loviturile precis țintite sunt nepotrivite aici. Te-au prins - trebuie să dai cu piciorul, să țipi și să le muști mâinile, urechile, obrajii, etc. Dacă au căzut la pământ - trebuie să apuci adversarii de picioare, să tragi mai tare, să te ridici și să alergi.

După cum am menționat deja, cel mai bine este să evitați intrările în case în timpul unei evadari. Desigur, multe dintre ele au ferestre cu sticlă spartă, din care poți sări afară dacă este necesar. Cu toate acestea, căderea pe pământ sau pe asfalt de la o înălțime de 3-5 m poate provoca vătămări grave.

Dacă nu ai voie să te ridici, trebuie să te târăști sau, întins pe spate, să dai cu piciorul și pumnul. Și țipă. Cât de tare posibil. Chiar dacă acest lucru nu îi sperie pe criminali, sistemul lor nervos va fi serios testat. De îndată ce apare oportunitatea de a scăpa, trebuie să alergi înainte fără să te uiți înapoi.

Atac armat

O persoană care se implică într-o luptă de stradă se confruntă de obicei cu mai multe întrebări arzătoare. Primul dintre ele este cum să te aperi, al doilea este dacă să-i pună sau nu la capăt pe infractori, al treilea este dacă să raportezi sau nu atacul la secția de poliție.

În ceea ce privește prima întrebare, fiecare persoană caută răspunsul la aceasta în mod independent, dar în al doilea caz, sunt posibile opțiuni. În primul rând, merită să rețineți că, chiar dacă răniți grav agresorul, nu există nicio garanție că va înțelege eroarea comportamentului său și o va schimba. Cel mai probabil, după terminarea tratamentului, va încerca să se răzbune pe tine. Între timp, brațele rupte sau gâtul unui bătăuș pot complica serios relațiile cu autoritățile.

Nu este un secret pentru nimeni că, în timpul unei lupte de stradă, ochii și membrele adversarilor suferă cel mai adesea. Cert este că organele vederii servesc oamenilor pentru a naviga prin zonă și sunt practic neprotejate! de la impactul fizic. Cel mai bun mod de a-ți incapacita adversarul este să-l daunezi. Prin urmare, ochii devin adesea prima țintă a unui atacator. Brațele, picioarele și gâtul unei persoane sunt, de asemenea, oarecum fragile. Prin perturbarea funcționalității acestora, atacatorul privează astfel victima de posibilitatea de a se apăra.

Nu este nevoie să încercați să aflați cum se simte criminalul rănit a doua zi după luptă, deoarece acest lucru va atrage cu siguranță atenția negativă din partea oamenilor legii.

Desigur, rezistența la un bătăuș poate fi asigurată fără a recurge la arme, dar un băț, piatră sau articulații de alamă vor întări semnificativ arsenalul de luptă al apărătorului. Desigur, nu ar trebui să sfătuiți o fată sau un adolescent fragil să poarte peste tot cu ea o bastă grea sau o armă.

Bagheta este bună în mâinile unui bărbat adult puternic. În mâinile unei persoane slabe și precaute, nu reprezintă nicio amenințare pentru criminali. Există o mare probabilitate ca această armă improvizată să fie pur și simplu luată și folosită împotriva proprietarului anterior.

Un pistol în mâinile unei persoane fără experiență este o armă formidabilă, dar mai ales pentru el însuși. Nu este o piedică pentru un element criminal cu experiență, dar dacă va fi depistat, va fi de mare interes pentru polițiști. Chiar dacă pistolul nu a fost niciodată tras și este cu tine doar pentru sprijin moral. Povestea este cam aceeași cu armele tăiate și degetele de alamă.

Folosirea unui cuțit nu este dificilă, dar numai dacă știi să-l folosești. În caz contrar, rezultatul poate fi dezastruos. Dar pentru a folosi articulații de alamă, trebuie, pe lângă aceasta, să ai și caracteristici fizice bune. În caz contrar, inamicul va scăpa cu o ușoară sperietură și vânătăi, iar victima huliganilor se va răni la încheietura mâinii sau la mână.

Dacă există o amenințare care poate necesita de fapt o armă pentru a fi eliminată, merită să folosiți articole care nu implică sancțiuni penale.

În buzunarele unui bărbat și în poșeta unei femei există adesea multe articole care pot fi folosite în situații critice, de exemplu, chei, un pix, ace de păr, cutii de fixativ sau deodorant, o pilă de unghii, pensete, foarfece de unghii, o brichetă, etc.

Pe lângă articolele deja enumerate, bărbații au curele puternice din piele cu catarame metalice, care pot fi folosite pentru a biciui inamicul ocazional. Multe femei, la rândul lor, au stiletto respectabili pe pantofii la modă și unghii lungi cu care pot provoca răni adânci unui agresor.

Atacurile armate în Rusia sunt destul de frecvente. Întâlnirea cu teroriști, tâlhari, maniaci sexuali și huligani nu este de bun augur pentru cetățenii pașnici. Unii dintre ei sunt obsedați de dorința de a distruge cât mai mulți oameni, în timp ce dețin explozibili sau un arsenal impresionant.

arme de foc. Alții sunt îngrijorați de bunăstarea lor materială și sunt dispuși să folosească arme pentru a intimida victimele.

Apropo, nu numai pantofii de damă echipați cu tocuri de 10 centimetri, ci și cizmele sau pantofii obișnuiți pentru bărbați pot deveni o armă excelentă în lupta împotriva huliganilor de stradă. Desigur, modelele clasice cu talpă subțire nu vor produce efectul dorit, dar „ghetele înalte” grele, cu dexteritatea și reacția rapidă necesare, vor fi un ajutor semnificativ în lupta împotriva huliganilor.

Când vă confruntați cu un inamic înarmat, este mai întâi necesar să înțelegeți scopul pentru care este efectuat atacul. Când te confrunți cu un tâlhar, cel mai bine este să te abții de la a rezista. O persoană care decide să comită jaf este cel mai probabil conștientă de perioada de timp care i se poate acorda dacă este prinsă și este gata să facă orice pentru a evita închisoarea. Prin urmare, împotrivindu-i, îl poți provoca la acțiuni de răzbunare. Este bine dacă poți evita rănile grave, dar este mai bine să nu-ți riști viața pentru câteva bancnote, cărți de credit sau bijuterii.

Huliganii și prădătorii sexuali folosesc arme (cuțite, lame, bisturii, bâte, lanțuri, pistoale etc.) și pentru a intimida victima, dar le pot folosi și în scopul propus, adică pentru a provoca răni grave sau chiar ucide. Și în acest caz, cu siguranță ar trebui să le rezistați. Totuși, acest lucru trebuie făcut cu atenție și rapiditate, fără a încerca să învingă criminalul cu mâinile goale, respingând cu mândrie ideea de a folosi mijloace improvizate de autoapărare, cum ar fi o cărămidă sau o piesă de întărire.

Când rezistă unui criminal, nu ar trebui să urmezi exemplul comportamentului personajelor celebre din film care se aruncă cu curaj sub gloanțe, uitând de propria lor siguranță. Dacă te afli într-o situație dificilă, ar trebui în primul rând să încerci să-ți salvezi viața și proprietatea, convingându-l pe atacator că în fața lui se află cea mai lașă creatură de pe planetă, de care nu trebuie să se teamă.

Pentru a crea imaginea necesară, trebuie să arăți un talent actoricesc considerabil. Strângeți-vă mâinile, strângeți-vă inima și, cu lacrimi în glas, promiteți că le veți aduce huliganilor bani, vodcă, bijuterii etc., etc. Și în timp ce atacatorul, liniștit de lașitatea imaginară a victimei, va înțelege un asemenea generos. oferta, este necesar să faceți o manevră giratorie: de exemplu, aplecându-vă brusc și, apucând inamicul de gleznă, smuciți-l brusc în sus, ridicând piciorul cât mai sus. De îndată ce adversarul tău își pierde echilibrul și cade, dă-i drumul la picior și fugi.

În plus, femeile și adolescenții, care sunt adesea mai slabi decât agresorii, devin adesea victime ale elementelor criminale. Ei sunt fizic incapabili să folosească tehnicile de autoapărare care sunt predate în numeroase școli de arte marțiale pentru a se proteja.

De partea criminalului există aproape întotdeauna nu doar un mare avantaj psihologic, ci și fizic. Victima jafului își menține rar autocontrolul, pierzând rapid voința și capacitatea de a oferi rezistență demnă.

Șansele ca o fată, un copil sau un bărbat în vârstă scund și fragili să iasă nevătămată dintr-o situație periculoasă sunt foarte mici și, prin urmare, pot folosi orice mijloc de autoapărare. Adică după ce inamicul a fost doborât

teren, puteți obține o garanție suplimentară că nu va urmări. Pentru a face acest lucru, este suficient să îi provocați vătămări corporale care nu reprezintă o amenințare pentru viață. De exemplu, lovirea genunchiului cu talpa unui pantof, lovirea între picioare cu un genunchi sau lovirea corpului cu un băț.

Dacă există mai mulți adversari înarmați, ar trebui să fiți cel mai precaut față de cei care țin cuțite în mână. Este ușor să provoci în tăcere și imperceptibil o rană periculoasă cu o armă cu lamă, dar un huligan este puțin probabil să îndrăznească să folosească un pistol, deoarece zgomotul unei împușcături va atrage atenția atât a cetățenilor obișnuiți, cât și a ofițerilor de poliție.

Dar pentru a folosi un lanț sau un băț, huliganii vor trebui mai întâi să se balanseze. Principalul lucru aici este să nu ratați șansa. Trebuie să te apleci și să împingi atacatorul cu umărul și să fugi. Există o mică șansă ca criminalul surprins să mai aibă timp să lovească după el, dar este puțin probabil să poată provoca mult rău, deoarece lovitura va fi uimitoare și slabă.

Este foarte bine dacă, rupând cordonul, reușești să te înarmezi cu o piatră, o sticlă spartă sau un băț. Dacă ai o înțelegere cel puțin aproximativă a tehnicilor de luptă corp la corp sau de scrimă, cel mai

probabil vei putea rezista cu succes asaltului urmăritorilor tăi care sosesc la timp.

Dintre toate tipurile de arme de casă, bățul, care este foarte ușor de realizat din mijloace improvizate, a fost întotdeauna deosebit de popular. Și o astfel de armă poate fi orice ramură de copac potrivită cu lungimea de cel puțin 1 m. Condiția principală este că trebuie să fie dreaptă.

Un băț obișnuit de lemn poate fi înlocuit cu succes cu o bucată de bară de armare sau o placă îngustă dintr-un gard.

Folosirea unui stick pentru apărare sau atac are propriile sale caracteristici - de exemplu, trebuie să înveți cum să-l ții corect.

Nu poți ține bățul de mijloc. Distanța optimă este de 15 cm de la capătul său. Trebuie să prindeți bățul cu patru degete și cu degetul mare să apucați sau să le acoperiți pe toate celelalte.

Soldații din unitățile de elită din Coreea de Nord, înarmați cu bastoane, patrulează granița statului cu Coreea de Sud. Când este manevrat cu pricepere, bățul este o armă mortală.

Bățul este folosit în principal pentru a oferi o lovitură directă și o lovitură de aruncare. Loviturile directe sunt eficiente pe față, pe coloana vertebrală, pe coaste și pe partea inferioară a spatelui, la genunchi, la zona inghinală, între ochi și la gât.

Fanda este folosită atunci când este necesar să loviți în ochii și gâtul adversarului.

Pentru a efectua un blocaj lateral cu mâinile, ar trebui să țineți bastonul peste corp, astfel încât pieptul să fie acoperit. Bățul este paralel cu corpul.

Pentru a efectua un simplu blocaj, trebuie să vă plasați brațele de-a lungul corpului, lăsând zona inghinală deschisă. Poate fi protejat cu mâinile în orice moment. Nu este nevoie să vă încrucișați antebrațele.

Când executați un blocaj înalt, plasați bastonul orizontal la nivelul capului. În acest caz, luptătorul respinge atacul cu ambele mâini. Deci, într-o situație în care o lovitură cu un băț este dată la cap, este de obicei întâlnită cu un blocaj înalt.

Pentru un bloc încrucișat cu un băț, încrucișează-ți brațele în față la nivelul zonei inghinale. Ar trebui să existe un băț într-o mână.

Dacă inamicul încearcă să apuce, aruncați-vă și loviți cu un băț în plexul său solar și apoi în față. Drept urmare, inamicul va fi doborât.

O metodă mai complexă de a invalida un inamic atacator este să loviți corpul cu un băț și apoi să loviți fața cu una dintre laturile bastonului. Aceasta este urmată de o lovitură cu un băț

suprafata laterala a genunchiului. În acest caz, adversarul se apleacă adesea înainte, făcând regiunea lombară vulnerabilă.

În absența unui băț, pentru a rezista unui inamic numeros sau unic, puteți folosi una dintre varietățile de arme flexibile de casă, de exemplu, un lanț, un bip, o curea cu cataramă ascuțită, o coardă de chitară ruptă, o bucată de metal ascuțită sau o sticlă spartă atașată de o frânghie.

Luptătorii coreeni care folosesc stilul hapki-do folosesc o centură dublu pliată care poate fi folosită pentru a arunca lovituri, pentru a bloca strâns atacurile inamicului și pentru a-i laso membrele.

Loviturile care pot fi date cu această armă au o serie de avantaje. Aceasta este, în primul rând, rezistența, în al doilea rând, compactitatea (poate fi ascuns cu ușurință într-un buzunar sau în spatele unei curele), în al treilea rând, lungimea sa poate fi ușor ajustată.

Luptă cu un câine

Uneori, noaptea, pe străzile orașului poți întâlni huligani care se bucură de a momeli o persoană cu un câine. De regulă, acest tip de amatori de senzații tari nu merg singuri la plimbare. Prietenii acționează de obicei ca niște simpli spectatori, dar pot participa și la agresiune. Un câine preliminar furios nu este lăsat din lesă până când victima înțelege intențiile atacatorilor și se teme.

Un câine dresat corespunzător ia întotdeauna o poziție între mânuitorul său și un străin.

În ceea ce privește câinii de serviciu, doar o persoană excepțional de experimentată poate rezista la o luptă cu ei. Puteți muri din dinții unui câine ciobănesc caucazian într-un minut, iar un American Pit Bull Terrier vă mușcă liber oasele mâinii. De aceea, câinii pot fi considerați aceleași arme ca, de exemplu, o mitralieră sau un cuțit.

Dacă câinele este nedresat, atunci atacă o persoană din spate sau din lateral, agățându-se de orice membru cu dinții. Cel mai adesea acesta este cotul sau umărul. Dacă animalul a fost dresat special, atunci va ataca din față și în primul rând va apuca mâna cu arma și va încerca să ajungă la față, gât sau vintre.

Un câine mare este capabil să doboare o persoană sau să o arunce peste sine.

Câinii de talie medie sar peste o persoană cu toate cele patru labe, încercând astfel să o doboare. Ei pot, de asemenea, să lovească cu capul unei persoane sub genunchi în acest scop.

Câinii ușori sunt foarte săritori și sunt considerați cei mai ageri. Se apucă de o persoană și se atârnă de el. Sunt câini dresați în așa fel încât să întoarcă mâna capturată a unei persoane înapoi, iar în această stare, practic orbește, trebuie să te lupți cu ei, ceea ce în această situație pare extrem de dificil.

Când un câine atacă, în primul rând, nu trebuie să cedezi fricii naturale. O persoană speriată este o pradă ușoară pentru un animal. Cel

mai bine este să vă imaginați că nu este un câine care atacă, ci un bărbat scund și furios. Trebuie să fii pregătit să înduri durerea mușcăturilor. Nu ar strica să cunoaștem cele mai necesare reguli în acest caz.

Fața, gâtul și încheieturile, precum și partea interioară a coatelor trebuie protejate de mușcături.

articulațiile, inghinele și tendoanele de la picioare. În aceste zone, sunt posibile pierderi semnificative de sânge și pierderea mobilității.

Dacă un câine bine dresat atacă, nu ar trebui să vadă arma din mâna persoanei până în ultimul moment, altfel animalul se va repezi în acea mână. Cel mai bine este să ascundeți arma în centură, buzunar sau mânecă. O piatră sau un băț poate fi ținut la spate sau ascuns sub o jachetă aruncată peste braț. Blocați arma cu cotul și palma.

Dacă câinele observă arma, trebuie să încercați să o încurcați aruncând arma dintr-o mână în cealaltă.

Când este atacat de un câine, ar trebui să luați o poziție stabilă, jos, altfel animalul va fi doborât și, în această formă, o persoană este cea mai lipsită de apărare. Picioarele trebuie îndoite astfel încât centrul de greutate să fie deplasat în jos. Genunchii trebuie reuniți la diferite niveluri, astfel încât câinele să nu se apuce de vintre. Este acceptabil ca un genunchi să se odihnească pe sol.

Nu ar trebui să fugi niciodată de un câine. Principalul lucru este să nu o lași în spatele tău și să nu o pierzi din vedere.

Dacă câinele reușește totuși să doboare victima, trebuie să vă ridicați rapid, cu o smucitură, fără să vă folosiți mâinile, deoarece mâinile voastre vor fi necesare pentru apărare.

Dacă câinele care atacă nu este dresat în mod special pentru a ataca o persoană, atunci puteți încerca să o înșelați prefăcând imobilitate și neputință. Puteți lua o poziție în genunchi și îngheța, dar asigurați-vă că brațele și picioarele nu ies înainte. În cazuri extreme, puteți cădea pe burtă sau pe spate.

Uneori, în astfel de situații extreme, imaginea unui câine feroce, agresiv ajută, atunci când o persoană se pune în patru picioare, cu fața către câine, rânjește și mârâie. Uneori, această tactică funcționează: animalul nu poate rezista presiunii psihologice și se retrage.

Dacă câinele care atacă s-a furișat în tăcere și a fost descoperit în spatele tău în ultimul moment, trebuie să iei imediat o poziție de luptă joasă în timp ce mergi. În acest caz, nu mai rămâne timp să te întorci. Ar trebui să te așezi brusc pe pasul tău și să te întorci trei sferturi.

Dacă câinele încă nu atacă, ci doar amenință, atunci puteți încerca să plecați: foarte încet și lin, fără zgomot sau mișcări bruște, trebuie să vă deplasați spre ieșire, gard sau copac.

Când un câine atacă, poți pune mâna înfășurată într-o jachetă înainte. Faptul este că în timpul procesului de dresaj, câinii sunt dresați special la un loc de prindere foarte specific, ceea ce înseamnă că cel mai probabil animalul se va atârna de o mână protejată și va mușca doar prin jachetă.

Când un câine atacă, toate mijloacele disponibile sunt bune. Ca și în lupta cu o persoană, puteți folosi pietre, bețe, sticle, pământ, umbrele, nisip.

Îți poți agăța jacheta în fața câinelui, imitând un torero în fața unui taur. În acest caz, câinele va apuca marginea jachetei cea mai apropiată de el, după care o altă piesă de îmbrăcăminte poate fi aruncată peste cap și sugrumată.

Când un câine atacă, nu trebuie să faci mișcări directe cu mâinile. Este mai bine să faceți mișcări circulare care să încurce animalul.

Când te lupți cu un câine, mișcările ar trebui să fie cât mai rapide posibil, astfel încât

câinele nu a avut timp să se apuce de membre.

Orice tehnici de luptă corp la corp sunt eficiente împotriva unui câine. Trebuie să acționăm în același mod ca și împotriva unei persoane. Este mai bine să loviți cu coatele, genunchii, coastele palmelor, picioarelor, pumnilor și antebrațelor. Probabil că nu merită să loviți doar cu capul, decât dacă nu mai este posibil să vă folosiți mâinile și picioarele.

Loviturile trebuie combinate cu tehnici de prindere și sufocare. Dacă animalul este de dimensiuni mici, trebuie smuls de pe pământ și lovit cu capul de pietre și alte obiecte dure și ascuțite.

Loviturile trebuie aplicate în cele mai vulnerabile locuri de pe corpul câinelui. Aceasta este în primul rând baza craniului, coloana vertebrală, unghiul maxilarului direct sub ureche, urechile, care, atunci când sunt răsucite, pot rupe cartilajul, trecerea de la frunte la bot și nas, fruntea însăși. Aici trebuie să loviți mai întâi sau să strângeți aceste locuri.

Ar trebui să încercați să forțați câinele să-și schimbe direcția de mișcare, sau chiar mai bine, să-l doboare. Pentru a face acest lucru, trebuie să împingeți animalul cu putere în zona omoplatului, loviți-l în piept sau gât.

Dacă câinele este atârnat pe spate, în primul rând trebuie să încercați să-l „zdrobiți” și, pentru a face acest lucru, cădeți brusc pe spate.

Puteți încerca să călcați câinele. Căzuți pe spate cu genunchii, în același timp strângeți-i gâtul. Așa-numita reținere finală poate fi realizată cu succes doar printr-o serie de strângeri scurte. Folosind prinderi smucilate, câinele este aruncat într-un cerc dintr-o parte în alta, apoi, după ce a profitat de un moment favorabil, aceștia efectuează o strângere moartă pe gâtul animalului.

Ar trebui să încercați să introduceți un obiect în dinții animalului. Aceasta ar putea fi, de exemplu, o jachetă sau o umbrelă. În același timp, se efectuează o prindere smucitură cu mâna liberă sau se lovește baza craniului. După aceasta, mâna a doua poate fi eliberată, ceea ce va face posibilă efectuarea unei aderențe.

Puteți pune pumnul într-o mănușă groasă înainte. Câinele îl va apuca. În acest moment, trebuie să puneți pumnul cât mai adânc în gura animalului, să-i apucați limba și să încercați să o scoateți. Câinele va experimenta dureri severe și sufocare.

Cel mai adesea, un câine luat în strânsoarea morții este sugrumat. Pentru a face acest lucru, trebuie să puteți efectua compresia cu picioarele. Pentru a sufoca un câine, acesta este acoperit cu picioarele întinse din față, din spate sau din lateral. Picioarele sunt strânse până când animalul încetează să mai respire complet.

După ce s-a obținut o strângere, câinele este terminat prin lovirea părții capturate de obiecte ascuțite și dure, strângând sau aruncând lovituri penetrante pentru a zdrobi sau lovi organele vitale. Eficient asupra punctelor de presiune și strângerea labelor.

Uneori, capul câinelui este prins într-un blocaj pentru antebraț, care este adesea folosit ca tehnică în diferite tipuri de arte marțiale. Antebrațul trebuie să strângă gâtul în același moment în care mâna aceleiași mâini ține antebrațul celei de-a doua mâini. În acest moment, mâna a doua apasă pe craniu sau pe gură în direcția primului antebraț.

Canistrele cu gaz lacrimogen sunt adesea utile în controlul câinilor. Dacă nu ai o cutie, poți purta cu tine un amestec de cayenne, care conține cantități egale de șugă și piper. Cu toate acestea, trebuie să recunoaștem că cel mai sigur mijloc de a lupta cu un câine este un glonț, otravă sau propriul tău câine.

Un câine este un companion excelent pentru o persoană. Ea este mereu conectată

se confruntă cu pericol și se află într-o stare de anxietate crescută; aceste calități au fost cultivate în ea de sute de ani de selecție naturală. Un câine dresat nu știe ce este frica și este absolut incoruptibil...

Apropo, dacă în timpul luptei reușiți să schilodiți un animal, există șanse mari de a scăpa. Cel mai probabil, proprietarul câinelui va fi prea preocupat de bunăstarea animalului de companie și nu va lua parte la urmărirea vinovatului. Astfel poți scăpa de cei mai periculoși adversari.

## Tehnici de bază de luptă stradală

Câștigarea timpului, datorită căruia devine posibilă alegerea unui moment convenabil pentru a lansa un contraatac, este sarcina primei etape a luptei. Orice manevre de distragere care îl obligă pe inamicul să închidă ochii pentru câteva secunde sunt potrivite aici (aruncarea în față a unui pumn de nisip, a unei pietre de mărime medie etc.). Următoarea etapă este lovirea cu piciorul în zonele sensibile ale

corpului bătăușului (piciorul inferior, articulația genunchiului, organele genitale, stomacul) în timp ce apucați simultan mâna înarmată a inamicului și utilizați o tehnică dureroasă în combinație cu o aruncare sau o lovitură.

Localizarea punctelor vulnerabile de pe corpul uman

Zonele în care sunt situate punctele vulnerabile ale corpului includ perineul, plexul solar, coastele, inima, ficatul, splina, axilele, rinichii și coccisul.

Multe vase mari și nervi trec prin zona perineală; deasupra se află organele genitale, care sunt ele însele foarte sensibile. O lovitură în perineu provoacă un șoc dureros și pericolul de rupere a vezicii urinare.

Punctul plexului solar este situat în centrul toracelui. Multe organe vitale (inima, ficat, stomac) sunt situate în apropierea plexului solar.

Aici se află cea mai mare concentrație de nervi. Nu există coaste în această zonă, așa că este neprotejat și o lovitură asupra ei produce un efect dureros foarte puternic.

Șoc dureros, dificultăți de respirație, sângerare abdominală, întreruperi ale funcției cardiace, pierderea conștienței - aceasta nu este o listă completă a consecințelor unei astfel de lovituri.

Prin structura lor, coastele sunt cele mai fragile oase la om. Prin urmare, fracturile coastelor 5-8 apar chiar și cu impacturi de forță moderată.

În zona coastelor inferioare se află ficatul și splina. O lovitură la ficat este deosebit de eficientă, deoarece, chiar dacă nu foarte puternică, duce la afectarea organului, ceea ce implică incapacitatea completă a inamicului. Ficatul este situat sub coastele inferioare pe partea dreaptă și ar trebui să loviți cu mâna stângă (pumnul, cotul, marginea palmei) și genunchiul în luptă apropiată sau să folosiți o lovitură directă cu piciorul stâng de la distanță medie. iar piciorul drept cu lateralul (marginea exterioară a piciorului). În mod similar, loviturile sunt aplicate în zona splinei, ținând cont că aceasta este în stânga.

Coastele rupte provoacă șoc dureros, iar fragmentele lor pot afecta organele vitale.

Axilele conțin vase de sânge mari și nervi. Spre deosebire de multe alte zone ale corpului, acestea nu au protectie nici osoasa, nici musculara, asa ca senzatia unei lovituri la axile este asemanatoare cu un soc electric puternic. În urma unei astfel de lovituri, apare un șoc dureros și incapacitatea de a folosi brațul.

Rinichii sunt situati in imediata apropiere a peretelui posterior al cavitatii abdominale.

Nu au protectie osoasa, deci sunt foarte vulnerabili. Când rinichii sunt loviți, apar dureri severe, sunt posibile ruperea lor și hemoragia internă. Atunci când dați o lovitură, trebuie luat în considerare faptul că rinichii sunt situați aproximativ la același nivel cu articulația cotului brațului îndreptat de-a lungul corpului.

O lovitură în zona coccisului poate afecta sistemul nervos central și poate provoca dureri severe sau chiar paralizie.

Punctele vulnerabile ale capului includ oasele nazale, creasta sprâncenelor, maxilarul inferior, urechile, ochii, arcadele zigomatice, templul și partea occipitală.

Oasele nazale sunt situate la joncțiunea cartilajului nazal și a craniului, între sprâncene.

O lovitură la nivelul oaselor nazale provoacă sângerări abundente, ceea ce îngreunează respirația, afectează și vederea și poate duce la șoc dureros. Cea mai periculoasă este o lovitură în nas de jos în sus cu călcâiul palmei. Este convenabil de utilizat în luptă corp. Cu o lovitură precisă sau chiar cu o lovitură ușoară, inamicul poate fi ucis.

Pe creasta sprâncenelor există grupuri de terminații nervoase și vase mici de sânge.

Arcul zigomatic, situat sub ochi, este destul de fragil și se rănește ușor printr-o lovitură cu pumnul, ceea ce duce la șoc dureros și pierderea vederii.

Ochii sunt zona cea mai vulnerabilă a capului. Ochii sunt complet neprotejați de influența mecanică. Chiar și ușor atingerea lor duce la pierderea vederii pe termen lung. Prin urmare, orice lovituri în ochi sau presiune cu degetele sunt extrem de eficiente.

Maxilarul inferior este o formațiune osoasă mobilă și aceasta este vulnerabilitatea sa, deoarece o lovitură dată în acest loc poate provoca deplasarea acestuia cu ruperea simultană a mușchilor atașați la partea fixă a craniului, precum și zdrobirea osului, ceea ce duce la șoc dureros și pierderea cunoștinței de la inamic. În box, acest punct este cunoscut sub numele de zona knockout.

Când sunt lovite în creasta sprâncenelor, vasele se sparg, provocând hemoragie în ochi, ceea ce afectează vederea, iar impactul asupra terminațiilor nervoase garantează un efect puternic de durere.

O lovitură în bărbie poate face ca adversarul să își piardă cunoștința ca urmare a unei comoții cerebrale sau a unei maxilare inferioară ruptă. Ca urmare a unei lovituri de dedesubt, limba poate fi grav rănită.

Lovirea urechilor cu palmele duce la deteriorarea urechii externe și, ca urmare, la deteriorarea auzului.

În zona templului, oasele craniului sunt cele mai subțiri și pot fi străpunse cu o lovitură relativ slabă. Consecințele fracturilor în aceste puncte pot fi fatale.

Zona de lângă urechi conține multe vase de sânge și nervi, așa că o lovitură aici provoacă sângerare și pierderea cunoștinței din cauza șocului dureros.

Când inamicul se întoarce, împreună cu loviturile la rinichi, loviturile în ceafă sunt periculoase. În acest caz, baza craniului este afectată, iar dacă lovitura este suficient de puternică, consecințele pot fi foarte severe, iar cu un atac nu foarte eficient, inamicul își pierde temporar capacitatea de a naviga și simte durere.

Gâtul găzduiește vasele de sânge vitale pe laterale, vertebrele cervicale pe spate și mărul lui Adam extrem de vulnerabil din gât.

Loviturile puternice care lezează vertebrele pot provoca paralizie. Loviturile laterale la gât, efectuate cu marginea palmei, pot provoca o întrerupere bruscă a circulației sângelui în creier, care, la rândul său, poate duce la pierderea conștienței. O lovitură precisă în gât, pe lângă durerea severă, determină oprirea respirației din cauza unei contracții puternice a mușchilor din zona gâtului.

Punctele vulnerabile ale extremităților inferioare și superioare includ rotula, părțile exterioare și interioare ale genunchiului, piciorul inferior, piciorul, mușchii coapsei de pe picioare și articulația cotului, mâinile și degetele.

O lovitură directă asupra părții exterioare a genunchiului duce la distrugerea articulației din cauza deviației sale nenaturale în cealaltă direcție și provoacă dureri severe și imobilitate a genunchiului.

Cele mai eficiente atacuri sunt asupra articulației cotului și rotula piciorului de susținere. O lovitură în aceste zone provoacă dureri severe și rigiditate articulară.

O lovitură în interiorul genunchiului lezează ligamentele și tendoanele din jurul rotulei, provocând durere severă și imobilitate a articulației genunchiului.

O lovitură la rotula provoacă deplasarea acesteia și face membrul imobil.

Cea mai eficientă lovire a tibiei este o lovire cu marginea exterioară a piciorului la aproximativ o treime din lungimea tibiei de jos. În acest loc, osul este cel mai puțin protejat și subțire, ceea ce poate provoca o fractură, iar dacă lovitura nu este prea puternică, senzații foarte dureroase.

Piciorul conține cele mai subțiri și mai fragile oase ale picioarelor. Ele pot fi distruse cu ușurință, dar arsenalul de atacuri asupra acestor locuri vulnerabile nu este bogat. Acestea sunt practic lovituri în jos cu călcâiul sau talpa piciorului. Mai des sunt aplicate atunci când inamicul se află în spatele atacatorului.

O lovitură asupra mușchilor coapsei duce la paralizia acestora ca urmare a unei contracții ascuțite. În luptă corp, o lovitură cu genunchi este eficientă; la distanță medie, o lovitură laterală cu copul piciorului este eficientă.

Îndoirile cotului, mâinile și degetele sunt obiectele de atac în principal atunci când se execută tehnici dureroase de rupere a articulațiilor.

Rafturi

Când există luptă corp la corp, trebuie să poți trece instantaneu de la apărare la atac, menținând în același timp echilibrul, aplicând poziția corespunzătoare fiecărui moment de luptă.

De obicei, în rafturi, partea superioară a corpului este perpendiculară pe podea, cu mușchii relaxați, dar o diafragmă tensionată. Centrul de greutate al corpului ar trebui să fie întotdeauna cu o mână sub buric. Pozițiile cu piciorul drept sau stâng în față se numesc pe partea dreaptă (migi) sau pe partea stângă (hidari).

Poziția de așteptare. O poziție relaxată care este folosită atunci când se concentrează.

Așezați-vă călcâiele împreună, degetele de la picioare depărtate. Îndoiți ușor brațele, strângeți mâinile în pumni. Ar trebui să fie la 10-15 cm unul de celălalt.

Poziție naturală. Așezați picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu picioarele ușor

se desfășoară în lateral. Mușchii corpului, inclusiv picioarele, ar trebui să fie relaxați. Distribuiți greutatea corpului în mod uniform pe ambele picioare. Pune-ți brațele ușor îndoite în față. Ar trebui să facă un unghi de aproximativ 30° cu corpul.

Poziția frontală. Depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor și mutați unul dintre ele înainte la o distanță puțin mai mare decât un pas normal. Celălalt picior trebuie să fie îndreptat și încordat, piciorul trebuie întors în lateral cu 45°. Centrul de greutate al corpului ar trebui să fie puternic deplasat înainte, ceea ce permite utilizarea acestei poziții atunci când loviți cu lovituri și pumni.

Poziția din spate. Greutatea principală a corpului ar trebui să cadă pe piciorul pus pe spate, piciorul trebuie întors în lateral, genunchiul trebuie îndoit. Spatele trebuie să fie arcuit. Cu cât această poziție este mai largă, cu atât mai mare ar trebui să fie întoarcerea corpului persoanei. Este folosit la blocarea loviturilor inamice și la contraatac cu piciorul din față, al cărui picior este întors din direcția atacului intenționat.

Poziția piciorului încrucișat

Stand stabil

Poziția călărețului. Folosit adesea în situații de luptă pentru a da lovitura finală. Desfaceți picioarele larg depărtate, picioarele ar trebui să fie paralele între ele. Ține-ți întregul corp foarte drept, genunchii larg depărtați. Suportul trebuie să fie în principal pe coastele picioarelor, cu degetele ușor ridicate. Din exterior, o persoană seamănă cu un călăreț pe un cal.

Stand pentru pisici. Folosit la respingerea unui atac și la contraatac cu piciorul din față. Întreaga greutate a corpului trebuie să se sprijine pe piciorul de susținere. Piciorul din față poate atinge podeaua doar cu degetele de la picioare. Corpul trebuie să fie drept și cu fața către inamicul.

Poziția piciorului încrucișat. Servește pentru a efectua o serie de lovituri cu sub-pași. Un picior ar trebui să fie în față, iar piciorul să fie întors spre exterior într- un unghi drept. Piciorul din spate trebuie sprijinit pe degetul piciorului. Picioarele trebuie să fie perpendiculare între ele. Trebuie să-ți apleci spatele.

Stand stabil. O poziție stabilă este folosită pentru a închide cele mai vulnerabile puncte ale corpului de inamic. Îndoiți ușor ambele picioare la genunchi, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Această poziție este convenabilă atât pentru atac, cât și pentru apărare.

Tehnica lovirii

Din păcate, toate situațiile posibile într-o luptă de stradă nu pot fi prevăzute, așa că acțiunile unei persoane atacate sunt reflexive, deci spontane și naturale. Cu toate acestea, există o serie de principii care

trebuie respectate în timpul luptei.

Lovitura poate fi dată din orice poziție.

Corpul uman este o armă în sine. Trebuie să vă amintiți acest lucru și să învățați cum să îl folosiți.

Direcția și forța loviturii ar trebui schimbate, dar mișcarea nu trebuie întreruptă niciodată. În cele ce urmează sunt descrise principalele atacuri.

Posibilitățile de lovire sunt foarte largi, deoarece poate fi implicată orice parte a corpului.

Lovituri de cap. Când lovește capul, fruntea acționează cel mai adesea ca o parte care lovește de-a lungul liniei părului, ca zonă care este cea mai durabilă și cel mai puțin probabil să conțină vase de sânge. Loviturile cu capul pot fi aplicate atât înainte, cât și într-o mișcare de rotație și în fața unui adversar care se află în spate. Loviturile mai scurte, sacadate pot fi executate cu o mișcare ascuțită a capului cu tensiune puternică în mușchii gâtului, iar cele mai sensibile ar trebui aplicate cu o deviație a corpului în regiunea lombară pentru a-și folosi masa, similar cu îndreptarea unei mingi în fotbal. Puteți lovi și în timp ce vă mișcați, adică dintr-un început de alergare, dar o astfel de tehnică este plină de pericol de accidentare.

Când loviți capul, ținta ar trebui să fie organele ușor afectate, în special petele vulnerabile de pe față: nasul, zona ochilor, bărbia și tâmpla. De la un început de alergare, o lovitură adusă plexului solar ar trebui considerată eficientă.

Lovituri pelvine. Loviturile pelvisului sunt cele mai puțin eficiente, dar pot fi folosite, de exemplu, în luptă corp. O astfel de lovitură va provoca daune grave numai atunci când este efectuată de un luptător cu experiență. Cu toate acestea, aplicat într-o luptă de stradă de către o persoană mai puțin pregătită, poate fi neașteptat pentru inamic și poate servi ca o tehnică de distragere a atenției.

Pumni și lovituri. Lovitura poate fi efectuată cu pumnul strâns, palma, marginea palmei (mână - cuțit), picior, genunchi, călcâi.

Loviturile au un dezavantaj: în timpul executării lor, stabilitatea este pierdută și adversarul poate apuca piciorul de lovire. Prin urmare, în acest caz, este important să se mențină poziția și direcția corectă a loviturilor. De asemenea, este foarte important să revii rapid la poziția ta după ce lovitura a fost deja lovită.

1. Pumn direct. Poziția de pornire - poziție pe partea stângă. Aduceți repede mâna dreaptă înainte. Nu mișcați cotul, antebrațul ar trebui să meargă de-a lungul corpului. După aceasta, îndreptați brațul la articulația cotului. Loviți cu pumnul, ținându-l cu degetele în jos. După ce loviți cu mâna dreaptă, mutați mâna stângă înapoi. În acest fel, puteți nu numai să creșteți puterea forței, ci și să vă aduceți mâna stângă în poziția de atac. Forța principală a loviturii ar trebui să cadă pe baza degetelor arătător și mijlociu.

2. Loviți de jos. Seamănă cu un pumn drept, dar cotul brațului atacator ar trebui să fie întors mai mult spre interior. Dintr-o poziție de lovitură, faceți o aruncare ascuțită în sus cu mâna fără a întoarce pumnul. Mâna stângă trebuie trasă înapoi.

3. Lovitură de pumn. În poziția de pornire, brațul stâng ar trebui să fie îndoit în fața corpului. Ridică mâna dreaptă pentru a lovi, astfel încât pumnul să fie aproape de ureche. Pentru a lovi, cotul trebuie adus înainte, în timp ce pumnul trebuie să se întoarcă cu baza către inamic. Apoi îndreptați-vă brațul brusc și loviți de sus cu baza pumnului. În acest caz, mâna stângă trebuie trasă înapoi.

4. Lovitură laterală. Ar trebui studiat după ce tehnica lovirii sub mâna a fost deja stăpânită, deoarece ieșirea corectă a cotului este crucială aici. Această lovitură este adesea eficientă deoarece, în timp ce mâna este adusă în poziția de lovitură, adversarul

caută să protejeze corpul, în timp ce capul rămâne deschis.

Impactul puternic asupra adversarului se realizează prin deplasarea rapidă a cotului în lateral, cea mai mare sarcină căzând asupra mușchilor centurii scapulare. Când mâna dreaptă își atinge ținta, mâna stângă ar trebui să fie readusă în poziția inițială de lovire.

5. Loviți cu marginea palmei de sus. Pentru a efectua eficient această lovitură, trebuie să vă formați palma. Apăsați-vă degetele împreună. Primele lor falange ar trebui să fie îndoite și tensionate, ceea ce va crea tensiune în mușchii coastei palmei.

O lovitură laterală urmărește să lovească inamicul în cap, iar în ea este investită energia unei întoarceri ascuțite a corpului.

Poziția de pornire este similară cu cea care ar trebui luată atunci când loviți de sus.

Când cotul brațului care lovește este adus înainte, rotiți antebrațul spre exterior și apoi îndreptați brusc brațul. Loviți gâtul adversarului cu marginea palmei cu o mișcare suplimentară ca de bici.

6. Loviți cu călcâiul palmei. Mutați mâna care lovește înapoi. Degetele trebuie să fie îndoite, iar palma să fie încordată. Mișcările mâinii trebuie efectuate în mod similar cu cele făcute în timpul unui pumn direct cu pumnul. Puteți lovi cu călcâiul palmei direct și de jos. În acest caz, cotul ar trebui să se miște de-a lungul arcului inferior cu antebrațul întorcându-se spre interior.

7. Pumn răsucit. La început se efectuează ca o lovitură deasupra capului, dar în momentul final antebrațul ar trebui să fie întors spre interior. Lovitura este dată cu dosul pumnului și bazele degetelor arătător și mijlociu. Dacă inamicul a reușit să evite lovitura la față, atunci lovitura se face asupra corpului.

8. O lovitură de cot poate fi aplicată de jos, din lateral, din spate și de sus în jos. Lovitura de jos se aplica cu bratul indoit la cot. În acest caz, cotul ar trebui să se miște de jos în sus. Strângeți degetele într-un pumn. Lovitura laterală a cotului ar trebui să fie într-un arc exterior. Aceste tipuri de atacuri pot fi folosite la distanță apropiată.

9. Lovitură triplă folosind mâna. Această primă lovitură, întorcând corpul, se aplică plexului solar (în acest punct al corpului există multe terminații nervoase).

În etapa următoare, îndoiți brațul și, mișcându-vă corpul înainte, loviți stomacul sau gâtul adversarului cu cotul. Până în acest moment, toată energia acumulată prin întoarcerea corpului va fi cheltuită. Prin urmare, începe o întoarcere în cealaltă direcție și o a treia lovitură este dată în gâtul sau capul adversarului cu dosul mâinii (pumnul) sau cu marginea palmei cu o extensie ascuțită a articulației cotului.

10. Lovitură în spate. Când se execută o lovitură în spate, greutatea corpului este transferată piciorului stâng. Îndreptați-vă brusc piciorul drept și loviți-vă adversarul cu călcâiul, cu vârful piciorului îndreptat spre podea. În momentul impactului, corpul ar trebui să fie o linie dreaptă orizontală cu piciorul lovitor. După ce lovitura este dată, ar trebui să luați rapid poziția de pornire. Această tehnică este eficientă atunci când trebuie să treci înaintea unui atac inamic. Aceeași tehnică ar trebui practicată de zeci de ori, crescând treptat viteza de implementare a acesteia. Acesta este singurul mod de a atinge viteza necesară de mișcare.

11. Lovitură în sus. Aduceți coapsa dreaptă înainte și în sus; în acest caz, degetul piciorului trebuie tras înapoi. Mâna stângă protejează corpul, cu antebrațul paralel cu podeaua. Mutați mâna dreaptă înapoi. Loviți cu vârful pantofului sau cu copul piciorului în zona inghinală a adversarului în timp ce îndreptați piciorul la genunchi. În acest moment, înclinați corpul înapoi pentru a priva inamicul de posibilitatea de a efectua un contraatac la cap.

Această lovitură poate fi folosită ca contracare la atacurile inamice insuficient pregătite.

12. Lovitură laterală din interior. Aplicați pe zona lombară sau sub genunchi. Pentru a o efectua, aduceți înainte piciorul drept îndoit la genunchi. Îndreptați genunchiul spre inamic, mâinile cu pumnii strânși ar trebui să protejeze corpul, în timp ce genunchiul ar trebui să acopere zona inghinală de o posibilă lovitură. Apoi, faceți o întoarcere pe piciorul de sprijin și apoi loviți corpul adversarului într-un arc sau faceți un cârlig cu piciorul.

13. Lovitură triplă folosind piciorul. În cazul în care adversarii stau în poziții pe partea stângă, atacul se efectuează după cum urmează: începeți să vă întoarceți șoldurile și să loviți cu degetul piciorului drept în tibia cu același nume a adversarului, apoi aplecați-vă corpul puțin înainte. , reducând distanța și loviți cu genunchiul aceluiași picior în partea superioară a coapsei adversarului. Continuați să vă întoarceți și, întorcându-vă spatele inamicului, loviți-i genunchiul din interior cu piciorul.

Blocarea grevelor

Blocarea este un sistem defensiv care îți permite să-ți pui adversarul într-un dezavantaj tactic și să întorci loviturile pe care le dă împotriva lui.

Blocarea loviturilor poate face o impresie bună asupra arbitrilor din sport. Cu toate acestea, într-o luptă de stradă, blocarea loviturilor este de nedorit.

Dacă nu reușiți să vă incapacitați imediat adversarul, este mai bine să fugiți. Și numai dacă toate căile de evacuare sunt blocate și trebuie să oferi rezistență activă, ar trebui să folosești instrucțiunile de mai jos pentru a configura diverse tipuri de blocuri. Trebuie avut în vedere că dacă bătăușul este mult mai mare, blocul plasat nu îl va opri.

Bloc superior. Folosit pentru a proteja împotriva loviturilor la cap. Aduceți mâna stângă pe corp, astfel încât antebrațul să fie perpendicular pe podea. Aceasta protejează stomacul, plexul solar și bărbia. În același timp, mutați mâna dreaptă spre cotul stâng, astfel încât antebrațul să fie în față și să fie perpendicular pe antebrațul mâinii stângi. Într-o poziție intermediară, ambele mâini ar trebui să formeze o cruce. Întoarceți suprafețele interioare ale pumnilor spre corp. După aceasta, ar trebui să întorci antebrațul drept departe de tine și să-l ridici în sus, în timp ce iei mâna stângă înapoi și iei poziția de pornire pentru lovitură.

Blocul este considerat complet în momentul în care antebrațul drept este în linie cu fruntea. Pumnul strâns ar trebui să fie întors de la tine cu degetele. Blocul cu mâna stângă se realizează într-un mod similar, doar că trebuie început prin rotirea antebrațului drept cu cotul în jos, astfel încât să ia o poziție verticală, iar antebrațul stâng să formeze o cruce cu dreapta.

Blocul de mijloc afară. Folosit pentru a proteja împotriva loviturilor asupra corpului. Pentru a efectua această tehnică, trebuie să aduci antebrațul mâinii stângi în fața ta pentru a proteja cele mai vulnerabile puncte ale corpului. După aceasta, cotul mâinii drepte ar trebui să se apropie de plexul solar, iar pumnul și antebrațul trebuie mutate spre dreapta. În acest caz, mâna stângă ar trebui să se deplaseze înapoi în poziția inițială pentru a lovi. Pentru a finaliza blocul, mutați antebrațul cu interiorul spre dreapta într-o poziție verticală. Blocarea trebuie efectuată cu mâna stângă în același mod. Lăsați cotul mâinii drepte pe loc, în timp ce vă mișcați antebrațul spre stânga. Coborâți mâna stângă și acoperiți-vă zona inghinală, apoi îndoiți-o la cot. Cotul trebuie să rămână nemișcat, iar antebrațul trebuie mutat spre stânga. În acest caz, mâna dreaptă ar trebui să se deplaseze înapoi în poziția inițială.

Bloc de mijloc spre interior. Protejează trunchiul de impacturi. Se efectuează intern

suprafața antebrațului. Tehnica trebuie efectuată prin îndoirea brațului stâng la cot, după care pumnul trebuie întors spre exterior cu partea din spate.

Pentru a efectua un bloc de mijloc spre interior, cu mâna dreaptă trebuie să mutați mâna stângă la talie, după care mâna dreaptă ar trebui să-i ia locul. După blocare, mâna stângă va fi mai aproape de inamicul atacator și, prin urmare, lovitura inamicului ar trebui să fie încetinită mai întâi cu mâna stângă, iar apoi puteți bloca cu dreapta.

Bloc de jos. Necesar pentru protectia impotriva loviturilor la nivelul inferior al corpului. Coborâți mâna stângă, în timp ce aduceți mâna dreaptă în fața corpului, astfel încât antebrațul și pumnul să protejeze punctele vulnerabile de pe corp, formând o cruce. După aceasta, pumnul stâng ar trebui să se miște spre centură, iar mâna dreaptă ar trebui să pară efectiv lovitura în vintre.

Măturarea

In conditii de lupta stradala, maturatul este foarte eficient iarna si in general pe orice suprafata alunecoasa. Adesea, criminalul apucă victima de îmbrăcăminte și pune un picior înainte pentru a obține sprijin suplimentar. În acest moment, o măturare aplicată pe piciorul de sprijin fără niciun efort aduce adversarul la pământ. În același timp, de surprindere, eliberează victima și se lovește de genunchi în momentul în care aceasta cade.

Decupaj frontal. Când executați această tehnică, prindeți hainele adversarului cu mâna dreaptă sub cotul mâinii stângi. În același timp,

apucă hainele pe umăr cu mâna stângă. Apoi, efectuați o smucitură ascuțită cu brațele în sus și spre dreapta.

Mătura frontală

În același timp, faceți un pas cu piciorul stâng spre piciorul drept al adversarului și efectuați o măturare cu piciorul drept pe piciorul stâng al criminalului. După aceasta, aruncați inamicul cu mâinile folosind o mișcare de răsucire, apoi aruncați o lovitură finală cu mâna sau piciorul într-un loc vulnerabil. Mătura din spate. Tehnica începe cu mâna stângă apucând hainele adversarului sub cotul mâinii drepte. Ar trebui să aplicați forță pe capul adversarului în timp ce mâna dreaptă prinde hainele de umăr. Stânga

Adu-ți piciorul înainte și apoi folosește-ți mâinile pentru a împinge inamicul pe piciorul drept. După aceasta, ar trebui să plasați piciorul drept între picioarele lui și cu o mișcare ascuțită a brațelor și picioarelor spre stânga, să faceți o aruncare și apoi să loviți inamicul cu mâna sau piciorul într-un loc vulnerabil.

Aruncări

În ceea ce privește execuția tehnică, aruncările aparțin unui grup complex de tehnici. Ele sunt folosite în principal în luptele la apropiere când nu există superioritate numerică sau fizică a inamicului.

Aruncările în sine nu sunt scopul final al luptei; sarcina lor este de a crea condiții favorabile pentru livrarea loviturilor de finisare.

Aruncă peste spate. Fă un pas înainte cu piciorul drept în timp ce apuci simultan hainele adversarului cu mâna stângă sub cotul mâinii drepte. După aceasta, ar trebui să întorci spatele inamicului, să te ghemuiești și să-l apuci de umărul drept cu mâna dreaptă. Apoi trebuie să vă aplecați înainte și să vă îndreptați picioarele, apoi să aruncați adversarul la stânga și în jos cu o mișcare de răsucire. La sfârșitul tehnicii, loviți inamicul într-un loc vulnerabil.

Aruncare deasupra capului. Realizat după ce ați apucat hainele adversarului pe umeri sau sub coate. Piciorul stâng ar trebui să fie fixat între picioarele adversarului, așezat cât mai aproape de călcâi posibil, apoi ar trebui să-l trageți rapid și brusc spre tine. Piciorul drept trebuie să fie pe jumătate îndoit, piciorul trebuie să se sprijine pe abdomenul inferior al criminalului. După aceasta, trebuie să vă întoarceți înapoi peste spate și, atingând solul cu omoplații, loviți inamicul cu piciorul piciorului drept în direcția sus și înapoi, în spatele capului. În continuare, trebuie să efectuați o derulare completă înapoi. Fără a da drumul inamicului, așezați-vă pe pieptul lui și loviți-l în față. După aceasta, prindeți mâna dreaptă a adversarului cu mâinile și apoi rotiți-vă pe partea dreaptă. În faza finală a tehnicii, deplasați pârghia cotului prin coapsă cu ajutorul piciorului de deasupra.

Secretul pentru efectuarea rapidă a tehnicilor este menținerea echilibrului și transferul corect al greutății corporale de la un picior la altul.

Aruncare de șold. Acest lucru se face după ce ai reușit să apuci centura sau gâtul adversarului din spate cu mâna dreaptă. Cu mâna stângă trebuie să apuci hainele de pe antebrațul drept. În continuare, ar trebui să întorci foarte repede spatele inamicului. În același timp, pune piciorul drept înainte. Așezați piciorul stâng pe piciorul drept în timp ce vă înclinați corpul înainte. Picioarele trebuie să fie îndoite la genunchi. Trebuie să încercați să apăsați inamicul pe tine cât mai strâns posibil și apoi, îndreptându-ți brusc picioarele, loviți inamicul cu coapsa dreaptă. După aceasta, ar trebui să te apleci înainte și să arunci adversarul la pământ. În momentul aruncării, faceți un pas în lateral cu piciorul stâng și transferați întreaga greutate a corpului pe acesta. Trebuie să apuci hainele inamicului de la cot cu mâna dreaptă și să-l lovești, după care trebuie să pui mâna inamicului la spate. Tot ce rămâne este să te așezi deasupra lui și să-l legați. Dacă adversarul a reușit să se rostogolească pe partea dreaptă, atunci trebuie să aplicați o strângere dureroasă cu ajutorul picioarelor.

abordează

Dacă ai trebuit să cazi la pământ în timpul unei lupte de stradă, ei folosesc tehnica tackle-ului pentru apărare, în care poți câștiga un avantaj și abilitatea de a efectua tehnici tehnice neașteptate pentru inamic din cauza unei schimbări bruște a nivelurilor. de luptă.

Pentru o persoană instruită nu este nicio problemă să aleagă distanța atunci când conduce

luptă. La distanțe mari se folosesc tehnici de lovire, la distanțe scurte se folosește tehnica cârligelor și măturarilor.

Tacklele sunt folosite atât în timpul atacurilor, cât și în timpul apărării.

Schema de abordare este aceeași:

- abordarea bruscă a inamicului pentru a efectua un atac;
- siguranta maxima la apropiere;
- pozitia tackle-cheie;
- finalizarea unei actiuni de atac.

Poziția cheie pentru tackle este plasarea în poziția de jos. Dintr-o poziție cheie, sunt posibile atacuri asupra tuturor sectoarelor.

Dacă inamicul s-a deplasat înapoi și încearcă să atace de sus, o lovitură este lovită cu piciorul stâng de jos în sus și înapoi.

Dacă adversarul s-a deplasat spre stânga, se execută o lovitură largă cu piciorul drept de jos în sus și în jos într-un arc.

Dacă adversarul s-a deplasat la dreapta și încearcă să scape din sectorul de atac, se execută o lovitură laterală largă cu piciorul

stâng pe picioarele adversarului. Dacă se întoarce rapid înapoi, o lovitură largă este dată din lateral către picioarele criminalului de la distanță mare.

Dispozitivul este realizat din stâlpul din dreapta spate. Făcând un pas cu piciorul drept și făcându-te în poziția din față pe partea dreaptă, scurtezi distanța. Mâinile apărătorului trebuie să blocheze posibilele atacuri la nivelurile superioare și mijlocii.

Scopul principal al tacklelor este contraatacul. De exemplu, ambii adversari stau într-o poziție de spate, la o distanță considerabilă unul de celălalt. Unul se pregătește pentru un atac, al doilea trebuie să-l avertizeze.

Aceasta ar trebui să fie urmată de o înclinare ascuțită a corpului apărătorului înainte și în jos, cu mâinile pe pământ lângă picior. Rezemați-vă pe mâini, schimbați-vă picioarele pentru a vă muta corpul și mai mult înainte, în timp ce lăsați piciorul drept să se miște înainte spre adversar într-o poziție gata de lovire, iar stângul sprijinindu-vă genunchiul pe podea. Poziția picioarelor ar trebui să asigure protecția inghinală. Cu mâinile și genunchiul stâng pe podea, loviți adversarul din lateral cu piciorul drept. Lovitura poate fi îndreptată spre vintre, genunchi sau tibie.

După ce ați lovit cu piciorul drept, trebuie să vă grupați, trăgând piciorul drept spre stânga. Această poziție asigură că toate organele vitale sunt protejate și pregătite pentru a continua atacul. Împingeți brusc podeaua cu mâinile și îndreptați piciorul drept, loviți înapoi cu piciorul stâng. Apoi, trebuie să scapi de inamic făcând un salt peste umărul drept sau apropiindu-te de inamicul într-o poziție de față stângaci pentru a continua atacul. Atunci când efectuați această abordare, trebuie acordată o atenție deosebită următoarelor puncte:

- pentru a reduce brusc distanța, utilizați o schimbare rapidă a nivelurilor de sus în jos. În poziția inferioară, mișcarea trebuie să fie rapidă și cât mai aproape de sol;

- atunci când mergeți înainte, nu trebuie să uitați de poziția mâinilor, care ar trebui să asigure blocarea unui atac care se apropie și, în același timp, să distragă atenția inamicului de la picioare. Când nivelul de atac se schimbă, vizibilitatea inamicului scade, iar poziția picioarelor apărătorului este practic invizibilă pentru el;

- atunci când vă aplecați înainte pentru a vă pune mâinile pe podea, trebuie să fiți atenți să vă asigurați că mâinile sunt situate lângă piciorul din față. Plasarea mâinilor mai departe decât picioarele face imposibilă observarea acțiunilor adversarului și deschide capul la o lovitură. Când îți apropii mâinile, spatele nu este protejat de impact. Când executați corect un tackle

Mâinile sunt plasate lângă piciorul din față, bărbia este acoperită cu umărul drept, spatele ar trebui să fie departe de îndemâna adversarului, iar ochii îi urmăresc acțiunile.

Această poziție vă permite să schimbați acțiunile tactice.

La executarea unei lovituri laterale de la genunchi, este important ca in momentul sariturii, coapsa piciorului drept sa fie indreptata strict catre adversar, iar tibia sa fie presata cat mai aproape de coapsa. Acest lucru extinde sectorul de grevă și îi crește forța.

Zonele de atac pentru o lovitură laterală a genunchiului sunt:

- zona inghinală, dacă adversarul stă într-o poziție dreptață în față sau în spate. În acest caz, zona inghinală este practic deschisă pentru atac de piciorul drept. Dacă adversarul este într-o poziție pe partea stângă, atunci zona inghinală este închisă pentru a ataca cu piciorul drept;

- zona genunchiului. Nu contează în ce poziție este adversarul. Acest impact duce de obicei la rănire;

- zona tibiei. O lovitură a acestuia perturbă stabilitatea inamicului sau duce la o întoarcere parțială a corpului, cu spatele deschizându-se pentru atac. De asemenea, o astfel de poziție a inamicului crește siguranța atacatorului, deoarece adversarul se dovedește a fi pe jumătate întors cu spatele la atacator. Este important să vă asigurați o îndoire adecvată după prima lovitură și să vă pregătiți pentru livrarea la timp și eficientă a celei de-a doua lovituri. Dacă este necesar, puteți scăpa de atacul inamicului printr-un salt captivant înainte sau în lateral.

Slide-urile pot fi executate și fără impact. În loc de lovituri, prinderile de picioare sunt efectuate folosind același model.

Este foarte important să vă îndreptați complet piciorul drept pentru a vă asigura o a doua lovitură puternică cu piciorul stâng. În caz contrar, lovitura va fi slabă sau îți vei pierde echilibrul. Atacatorul nu trebuie să lase inamicul să dispară din vedere. Observarea se efectuează de sub lovirea piciorului. În acest caz, bărbia ar trebui să fie apăsată pe umărul stâng, ceea ce garantează protecția capului și pregătirea pentru un salt peste umărul drept. Efectuați o capote răsturnând peste umeri. Acest lucru evită rănirea vertebrelor cervicale.

Sănătate

O consecință naturală a unei coliziuni într-o luptă de stradă este prezența persoanelor rănite. În acest caz, cineva poate avea nevoie de îngrijiri medicale. Cunoașterea tehnicilor de bază de prim ajutor poate fi întotdeauna utilă, și nu numai într-o situație în care sunt răniți în luptă în apropiere. Prin urmare, va fi util să vă familiarizați cu unele posibile răni și tipuri de răni și modalități de a face față consecințelor acestora, care uneori pun viața în pericol pentru victime.

Victimele atacurilor pe stradă, precum și atacatorii înșiși, pot fi răniți în urma loviturilor, căderilor sau folosirii diferitelor arme. Natura leziunilor poate fi ușoară, moderată sau severă. În orice caz, ar trebui luate măsuri pentru a atenua situația rănitului și, eventual, pentru a-l readuce la viață înainte de sosirea medicilor profesioniști.

Consecințele utilizării armelor cu lamă sau a armelor de foc sunt sângerări, dureri severe sau șoc dureros. Rănile provocate pot fi superficiale, profunde sau pătrunzătoare.

Cu răni superficiale, vasele de sânge sunt deteriorate, ceea ce nu provoacă sângerare excesivă și nu există pericol de moarte prin pierderea de sânge. Cu toate acestea, este necesar să se dezinfecteze zona afectată pentru a preveni consecințele în

formă de supurație. Iodul, permanganatul de potasiu și peroxidul de hidrogen sunt utilizate ca mijloace pentru aceasta.

Leziunile penetrante afectează organele interne. Natura exactă a unor astfel de pagube nu poate fi determinată în condițiile străzii, așa că victima trebuie dusă la un centru medical.

Dacă rana este murdară, trebuie spălată mai întâi. Doar pielea intactă poate fi tratată cu soluția, deoarece este absorbită și dezinfectează nu numai la suprafață.

Ideea că, de exemplu, întreaga rană trebuie umplută cu iod este incorectă - aceasta duce la moartea celulelor expuse și este, de asemenea, extrem de dureroasă.

Rana este apoi bandajată. Pe ea se aplică tifon sau o bucată de bandaj rulat în mai multe straturi, vată și un bandaj. Ca bandaj, puteți folosi orice material suficient de curat și liber care este la îndemână.

Dacă vasele mari, venele și arterele sunt deteriorate, există un pericol pentru viață din cauza pierderii de sânge. În plus, aerul poate pătrunde în vena deteriorată, ceea ce va duce la stop cardiac. Pe o astfel de rană trebuie să aplicați un bandaj de presiune sub formă de rolă de tifon bandajat, o rolă de bandaj sau alt material. Sângerarea venoasă este identificată prin culoarea roșu închis a sângelui.

Sângerarea de la nas apare dintr-o lovitură și poate fi rezultatul atât a fracturilor oaselor nazale, cât și a vaselor de sânge rupte. În primul caz, sângerarea poate fi prelungită. Se poate relua chiar și după o zi sau două. Pentru a o opri, aplică o compresă rece și ține capul înclinat pe spate. Aceleași măsuri sunt luate în cazul leziunilor vaselor de sânge nazale.

Când acordați primul ajutor, ar trebui să rămâneți calm, apoi va fi în timp util și eficient. Apoi, este necesar să duceți victima la un centru medical dacă starea sa de sănătate este îngrijorătoare.
https://neculaifantanaru.com
https://neculaifantanaru.com/en/